İnsan Olmanın Psikolojisi



Abraham Maslow

Kuraldışı

Abraham Maslow İnsan Olmanın Psikolojisi

I. Bölüm

PSİKOLOJİDE DAHA ENGİN BİR YAKLAŞIM

1Giriş

Sağlık Psikolojisine Doğru

İnsan sağlığı ve hastalığı üzerine yeni bir anlayış doğuyor. Bu anlayış öylesine heyecan verici ve olağanüstü olasılıklara gebe ki, henüz sınanmamış ve onaylanmamış, yani bilimsel bilgi olarak benimsenmemiş de olsa kamuoyunun önüne bu konu ile çıkma isteğime karşı koyamıyorum.

Bu anlayışın temel varsayımları:

1. Her birimizin biyolojik bir temele dayanan, bir dereceye kadar "doğal", esas, verili ve sözcüğün dar anlamıyla değiştirilemez ya da değişmez bir içsel doğası vardır.

2. Her birey, bir bölümü kendine özgü, bir bölümü de tüm insanlıkla ortak bir içsel doğaya sahiptir.

3. İçsel doğanın bilimsel açıdan incelenmesi ve –yaratılması değil-keşfedilmesi mümkündür.

4. Elimizdeki bilgilerin ışığında bu içsel doğanın temelde ya da zorunlu olarak kötü olmadığını söyleyebiliriz. Temel gereksinimler (yaşamaya; güvenliğe; ait olmaya ve şefkate; saygıya ve özsaygıya; kendini gerçekleştirmeye duyulan) ile temel insani duygu ve yetenekler ilk bakışta ya nötr, "pre-moral" ya da yapıcı nitelikleri ile "iyi"dirler. Yıkıcılık, sadizm, gaddarlık, kin, nefret, vb. insanın temel özellikleri olmayıp, gereksinim, duygu ve yeteneklerin engellenmesine karşı duyulan şiddet eğilimli tepkilerdir. Öfke kendi içinde kötü değildir; korku, tembellik hatta bilgisizlik de... Bunlar elbette kötü davranışlara yol açabilirler ama bu da zorunlu değildir. İnsan doğası asla düşünüldüğü kadar kötü değildir. Aslında insan doğasına ait olasılıklar tipik bir yaklaşımla küçümsenmiştir.

5. İçsel doğamız kötü değil, tersine iyi ya da nötr olduğundan açığa çıkarılmasının desteklenmesi seçilecek en iyi yoldur. Kendi yaşamlarımızı yönetebilme şansına sahip olduğumuz takdirde daha sağlıklı, üretken ve mutlu oluruz.

6. Bu temel yapısı reddedildiği ya da baskı altına alındığı zaman insan sağlığı görülür şekilde ya da gizliden gizliye, hemen ya da neden sonra bozulacaktır.

7. İnsanın içsel doğası hayvanların içgüdülerinin tersine güçlü, egemen ve yanılmaz değildir. Zayıf ve hassastır. Alışkanlıklara, kültürel baskıya ve olumsuz tavırlara kolaylıkla boyun eğer.

8. Zayıf olmasına karşın bu doğa, normal bir insanda –hatta hasta bir kişilikte bile- ender olarak tamamıyla yok olur. Reddedilmesine karşın kendini gerçekleştirmek üzere içten içe direnir.

9. Bu yargılar disiplin, yoksunluk, engellenme, acı ve trajedinin gerekliliği içinde açıkça tartışılmalıdır. Bunlar içsel doğamızı açığa çıkaran, besleyen ve gerçekleştiren; yaşamak istenilen deneyimlerdir. Bu deneyimlerin başarı ve ben gücü, dolayısıyla özsaygı ve özgüven ile yakından bağlantılı oldukları gittikçe daha iyi anlaşılmaktadır. Utkular kazanmayan, direnmeyen ve üstesinden gelmeyen insan bunu yapabileceğinden kuşkulanmaktan da kurtulamaz. Bu yalnızca dış tehlikeler için geçerli değildir.

Kişinin kendi itkilerini kontrol edebilme ve erteleyebilmesi, yani korkusunu yenebilmesiyle de ilişkilidir.

Bu varsayımların doğruluğunun kanıtlanması, bilimsel biretik, doğal bir değerler sistemi, iyi ve kötünün, doğru ve yanlışın belirleneceği son bir karar düzeneği oluşturacaktır. İnsanın doğal eğilimleri hakkında daha çok bilgi sahibi oldukça nasıl iyi, mutlu, üretken olacağım; özsaygısını nasıl geliştirebileceğini ve yeteneklerini nasıl en iyi şekilde kullanabileceğini söylemek de kolaylaşacaktır. Bu, gelecekte birçok kişilik sorununun kendiliğinden çözülecek olması anlamına geliyor. Asıl sorun, kişinin insanlık ailesinin bir üyesi ve aynı zamanda tekil bir birey olarak gerçekte nasıl birisi olduğunu ortaya çıkartabilmekte.

Kendisini gerçekleştirebilmiş insanları incelemek bize kendi yanlışlarımızı, eksiklerimizi ve ne yöne doğru geliştiğimizi görme olanağı verecektir. Bizim çağımız dışında her çağın kendi idealleri vardı. Tüm bu idealler, azizler, kahramanlar, beyefendiler, şövalyeler ve gizemciler kültürümüz tarafından saf dışı bırakıldı. Geride ise sadece iyi ayarlanmış, sorunsuz, olabildiğince silik ve belirsiz bir insanlık kaldı. Buna karşın belki de pek yakında tam anlamı ile gelişen, gizilgüçlerini değerlendiren ve kendini gerçekleştiren; içsel doğasına kendisini dile getirme özgürlüğü veren, onu kısıtlamayan, bastırmayan, yadsımayan insan örneğini tanıyabiliriz.

Her birimizin kavraması gereken yaşamsal ve dokunaklı bir gerçek var: Türümüze özgü erdemlerden her uzak düşüşümüz, kişinin kendi doğasına karşı işlediği her suç, ayrıcalıksız herkes bilinçaltımızda bir iz bırakır ve kendimizi küçük görmemize neden olur. Karen Horney bu bilinçdışı algılama ve anımsama eylemini çok yerinde bir anlatım ile "kaydetme" olarak tanımlar.

Bizi utandıran bir davranışımız hanemize kara bir leke olarak "kaydedilir" ; dürüst, güzel ve iyi davranışlarımız ise olumlu birer puan olarak. Sonuçta terazinin kefesi bir tarafı gösterir. Ya özsaygımız artar ve kendimizi benimseriz ya da küçük görür, aşağı, değersiz ve sevgiden yoksun hissederiz. Tanrıbilimciler insanın gücü yetmesine karşın bir şeyi bile bile boşlaması günahına "miskinlik" adını vermişlerdi. Bu bakış açısı Freudcu anlayışı yadsımaz. Kısa ve öz bir şekilde açıklamak gerekirse, Freud bize psikolojinin sayrıl (hastalıklı) yönünü gösterdi ama artık sağlıklı yanını da açığa çıkarmamız gerekiyor. Belki de bu sağlık psikolojisi yaşamlarımızı denetleme ve geliştirmemizde, daha iyi insanlar olmamızda bizlere daha çok yardımcı olacaktır. Bu yöntem belki de, "hastalıklan nasıl kurtuluruz" diye sormaktan çok daha fazla yarar sağlayacaktır bizlere.

Özgür gelişimi nasıl özendirebiliriz? Bunun için en uygun eğitim koşullan nelerdir? Cinsel mi? Ekonomik mi? Politik mi? Bu tip insanların yaşamlarına uygun bir dünya nasıl olabilir? Bu tip insanlar nasıl bir dünya yaratacaklardır? Hasta insanlar, hasta bir kültürün ürünleridir. Sağlıklı insanlar ise ancak sağlıklı bir kültürde yetişebilir. Bununla birlikte, hasta insanların yaşadıkları kültürü daha da bozduğu, sağlıklı insanların ise daha sağlıklı bir kültür yarattığı da bir gerçektir. Birey sağlığını geliştirmek daha iyi bir dünya yaratmanın yollarından biridir. Diğer bir deyişle, kişisel gelişimin özendirilme olasılığı yüksektir; var olan nevrotik belirtilerin yardım olmadan sağaltılabilme olasılığı ise daha düşüktür. Bir insanın daha dürüst olmayı seçmesi, kendi takıntı ve saplantılarını sağaltmaya çalışmasından çok daha kolaydır.

Alışılagelmiş bakış açısı ile kişilik sorunları istenmeyen sorunlar olarak değerlendirilmişlerdir. Çatışma, kargaşa, vicdan azabı, kaygı, depresyon, düş kırıklığı, gerilim, utanç; kendini cezalandırma, aşağılık ya da değersiz duyumsama her durumda ruhsal acılara neden olurlar. Eylemlerin verimliliğini düşürürler.

Denetlenemezler. Bu durumda da kendiliğinden hastalıklı ve kötü olarak algılanır ve olabildiğince çabuk “iyileştirilirler” . Gel gör ki tüm bu belirtilere sağlıklı ya da sağlıklı olma yolunda ilerleyen insanlarda da rastlanır. Acaba suçluluk duygumuzu yenmemiz gerekiyor mu? Varsayalım ki güçlerinizi dengelediniz ve artık uyumlusunuz. Evet denge ve uyumluluk acıyı azalttığı için iyi olabilir; ama belki de daha yüce bir ideale doğru ilerlemenizi engellediği için kötüdür. Erich Fromm önemli bir kitabında (Man for Himself) klasik Freudcu üstben (süper-ego) kavramını otoriter ve göreceli içeriği nedeniyle yerer. Freud üstben ya da vicdanı, anne babanın dilek, istek ve ideallerinin içselleştirilmesi olarak düşünmüştü. Bu bakış açısı anne babanın kişiliklerini göz ardı ediyor. Peki anne babanız kanun kaçağı ise ne tür bir vicdana sahip olursunuz?

Belki de babanız eğlenceden nefret eden katı ahlak anlayışına sahip birisidir. Ya da bir psikopat. Freud, bir vicdana sahip olduğumuz konusunda haklıydı. İdeallerimizi hayatımızın erken dönemlerindeki figürler belirler, sonradan okuduğumuz “Hafta Sonunda Kendinizi Geliştirin” kitapları değil. Ama, vicdanın kiminde değişik bir yanı, başka bir deyişle değişik türde bir vicdan vardır.

Bu, “temel vicdan”dır. Bu vicdan kendi doğamızın, yazgımızın, kapasitemizin; kendi yaşam “çağrı”mızın bilinçdışı ve bilinç ötesi algılanışından kaynaklanır. Bu vicdan kendi içsel doğamıza karşı dürüst olmamızı; onu kendi zayıflıklarımız, çıkarlarımız ya da diğer nedenlerle yadsımamamızı ister bizden. Yeteneklerini körelten, doğuştan ressam olup da hisse senetleriyle boğuşan, akıllı olan ama aptalca bir yaşam sürdüren, doğruyu görüp de ağzını açmayan, yürekliliğini öldürüp korkaklaşan tüm insanlar içten içe kendilerini aldattıklarını ve bu nedenle de kendilerini aşağı gördüklerini hissederler. Sonuçta, yaşanan kendini cezalandırma durumu yalnızca nevroza da yol açabilir; doğru olanı yapmaya başlamanın sonucunda yenilenmiş bir yürekliliğe, haklı bir öfke ve artan bir özsaygıya da. Kısacası, gelişim ve ilerleme acı ve çatışma ile sağlanabilir.

Geçerli olan sağlıklı ya da hasta olma ayrımına, en azından yüzeysel belirtiler göz önüne alındığında, kesinlikle karşı çıkıyorum. Hastalık,

belirtilerin varolması mı demektir? Ben hastalığın, var olması gereken belirtilerin ortaya çıkmaması durumu olduğunu savunuyorum. Sağlıklı olmak hiçbir belirti taşımamak mı demektir? Sanmıyorum. Auschwitz ya da Dachau'daki Naziler arasında hangileri sağlıklıydı? Vicdan azabı çekenler mi yoksa vicdanı rahat, temiz, mutlu olanlar mı? Tam anlamıyla insan olan bir kişinin o durumda çatışma, azap, depresyon, öfke yaşamaması mümkün müdür?

Doğrusunu isterseniz bana gelip kişilik problemleriniz olduğunu söyleseniz, sizi daha iyi tanımadan ne yanıt vereceğime karar vermezdim: "İyi!" mi, yoksa "Geçmiş olsun!" mu? Nedenlerini bilmem gerekir önce. Bu durumun istenmeyen nedenlerden kaynaklanabileceği gibi olumlu nedenlerden de kaynaklanabildiği görülüyor.

Bunun bir örneği de psikologların benimsenme, uyum, hatta suç işleme konularına olan yaklaşımlarındaki değişikliktir. Kimin tarafından benimsenmek? Belki de bir genç için züppe tanıdıklar, demekler tarafından kabul edilmemek daha iyidir. Neye uyum göstermek? Kokuşmuş bir kültüre mi? Baskın bir anne babaya mı? Olabildiğine uyumlu çalışan bir köle için ne söylenebilir ki? Ya da uyumlu davranan bir tutsak için? Davranış sorunları yaşayan çocuklara bile yeni bir gözle bakılmaya başlandı. Neden yaramazdır? Bu durumun patolojik nedenleri olabilir. Ama genellikle bunun için gayet iyi nedenleri vardır çocuğun; sömürülmeye, baskıya, hoşlanmaya, aşağılanmaya, ezilmeye karşı direnmektedir. Aslında, neyin kişilik sorunu olarak adlandırılacağı bu adlandırmayı kimin yaptığına bağlıdır. Kölenin efendisi mi? Bir dikililer mü? Ataerkil bir baba mı? Karısının çocuk kalmasını isteyen bir koca mı? Açıkça görülmektedir ki kişilik sorunları çoğu zaman insanın aldığı psikolojik yaralara, gerçek içsel doğasının uğradığı saldırılara karşı bir başkaldırıdır. Bu durumda hastalıklı olan, böylesi bir saldırıya başkaldırmamaktır. Ne yazık ki insanların çoğunun karşılaştıkları kötü davranışlara tepki vermediği kanısındayım. Kendilerine yapılanı sineye çeker, tepki vermeye yıllar sonra başlarlar. Bu tepki de nevroz ya da psikoz olarak kendini gösterir. Bazı durumlarda kişi hasta olduğunu, gerçek mutluluğu, doyumu, zengin bir duygusal yaşamı ve huzurlu, üretken bir yaşlılığı kaçırdığını fark edemez bile. Yaşamı heyecan verici bulmanın, yaratıcı olmanın ve estetik tepkiler vermenin güzelliğini hiçbir zaman tadamazlar.

Olumlu üzüntü ve acı sorusu ya da bunun gerekliliği konusu ile yüzleşmek kaçınılmazdır. Gelişim ve kendini gerçekleştirme acı, üzüntü, keder ve kargaşa olmadan olabilir mi? Tüm bunlar bir noktaya kadar kaçınılmaz ve engellenemez ise sınırları çizen nedir? Üzüntü ve acı insanların gelişimi için gerekli ise insanları acı ve üzüntüden sürekli olarak korumaya çalışmaktan kaçınmalıyız. Acı ve üzüntü bazen yapıcı olabilir ve nihai olumlu sonuçlan göz önüne alınırsa arzu edilebilir. İnsanları acılarını yaşamaktan alıkoymak sonuçta aşırı korumaya dayanan bir ilişki yaratabilir. Bu da kişinin kendi içsel doğasının bütünlüğüne olan saygısının azalması ve gelişiminin engellenmesi anlamına gelir.

Psikolojinin Varoluşçulardan Öğrenebilecekleri

Psikologun varoluşçuluktan öğrenebilecekleri nelerdir? Bilimsel bakış açısı ile bu sorunun yanıtını bulma çabası fazlasıyla zor ve karmaşık bir biçim alacaktır. Bununla birlikte, böyle bir çaba birçok açıdan yararlı olacaktır. Bu tip

bir bakış açısı, bu yaklaşımın aslında "Üçüncü Güç psikolojisi"nde zaten geçerli olan eğilimlere benzer bir arayış olduğunu gösterecektir.

Ben varoluşçu psikolojiyi temelde ele aldığı iki önemli konu bağlamında tanımlıyorum. Birincisi, kimlik ve kimlik deneyiminin insan doğası ve insan doğasını inceleyen herhangi bir felsefe ya da bilim dalı için sine qua non (olmazsa olmaz) olduğunu savunan yaklaşımdır. Bu terimi temel almam bir bakıma öz, varoluş, varlıkbilim gibi kavramlarla aramın iyi olmamasından; biraz da bunun, şimdi olmasa bile yakında, deneysel bir çalışmanın konusu olabileceğine olan inancımdan kaynaklanıyor. Ama bunun sonucunda bir ikilem ortaya çıkıyor. Amerikalı psikologlar da kimlik arayışı konusundan bir hayli etkilenmişlerdi. (Allport, Rogers, Goldstein, Fromm, Wheelis, Erikson, Murray, Murphy, Homey, May ve diğerleri.) Hemen belirtmeliyim ki bu yazarlar Almanlardan, Heidegger ve Jaspers'dan çok daha anlaşılabilir bir dille yazmaktaydılar. Yalın olgulara daha yakındılar.

İkinci olarak, varoluşçuluk deneysel bilgiye kavramlar ya da soyut kategori sistemlerinden daha çok önem vermektedir. Varoluşçuluk görüngübilimi (fenomenoloji) temel alır. Yani kişisel, öznel deneyimi soyut bilginin temeli olarak kabul eder. Bununla birlikte, psikanalizin çeşitli dalları bir yana, birçok psikolog da zaten aynı görüşü ilke edinmiştir.

1. Bu durumda ilk olarak Avrupalı felsefeciler ile Amerikalı psikologların sanıldığı kadar birbirinden uzak olmadığını kabul edebiliriz. Doğal olarak değişik ülkelerdeki bu eşzamanlı gelişim de bir bakıma, birbirinden bağımsız insanların dış dünyaya ait bir gerçekliğe verdikleri benzer tepkilerden kaynaklanmaktadır.

2. Bu gerçek de, kanımca, değerlerin birey dışındaki kaynaklarının bütünsel çöküşüdür. Varoluşçuların büyük bir bölümü Nietzsche'nin "Tanrı öldü!" çıkarımına tepki vermektedir. Belki aynı şekilde Marx'ın da ölmüş olmasına... Amerikalılar, ne siyasi demokrasinin ne de iktisadi refahın tek başına değer sorununu çözdüğünü fark etti. Değerlerin gerçek kaynağına ulaşmak için tek yol iç benliğe yönelik bir arayışın başlamasıdır. Paradoksal bir şekilde kimi dinsel varoluşçular da yaklaşımlarının bir bölümünde bu yargıyı paylaşacaktır.

3. Varoluşçuluk, psikolojideki temel felsefe eksikliğinin yerini doldurabilecek yapıda. Bu konu psikologlar için büyük önem taşıyor. Mantıksal olguculuk, özellikle klinik psikoloji ve kişilik sorunları uzmanları açısından bir fiyasko olmuştur. Temel felsefi sorunlar mutlaka yeniden tartışmaya açılacak ve psikologlar belki de yapay çözümleri ya da çocukluklarında edindikleri bilinçsiz, sınanmamış felsefeleri bir yana bırakacaktır.

4. Biz Amerikalılar için Avrupa varoluşçuluk okulunun önemli bir yanı daha var; insanların, özlemlerinin ve sınırlarının (insanların gerçekte ne oldukları, ne olmak istedikleri ve ne olabilecekleri) yarattığı bir çıkmazı yaşamakta oldukları vurgusu.

Bu konu kimlik sorunundan o kadar da bağımsız değil. İnsanı belirleyen hem edimselliği hem de gizilgiiçleridir. Bu çelişki üzerinde ciddi bir şekilde durulması psikolojide yeni bir çığır açacaktır. Bundan hiç kuşkum yok. Çeşitli yazınlar da bu çıkarımı destekler nitelikte; yönelimsel testler, kendini gerçekleştirme, (bu sınırın aşıldığı) çeşitli doruk deneyimler, Jungcu yaklaşımlar, kimi tanrıbilimi düşünürleri, vb. Bunun yanı sıra insanın, hem tanrısal hem de kula özgü bu ikili doğasını bütünselleştirecek yöntem ve

sorunlar da dile getirilmiştir. Hem Doğu hem de Batı felsefelerinin birçoğu, insan yapısını bu ikili yapıyı temel alarak düşünmüş ve daha yüce olana erişmenin tek yolu olarak daha alçak olandan yüz çevirmeyi benimsemiştir. Varoluşçular ise her iki parçayı da insanın yapısının tanımlayıcıları olarak benimsemiştir. Bu parçalar yadsınmamak, bütünleştirilmelidir.

Bu bütünleştirme yöntemleri; içgörü, geniş anlamı ile zihin, sevgi, yaratıcılık, gülmece ve trajedi, oyun ve sanat hakkında zaten az çok bilgimiz var. Bu tip bütünleştirici teknikler üzerinde geçmişte olduğundan daha çok duracağımızı düşünüyorum. İnsan doğasının ikili yapısına ilişkin vardığım bir diğer sonuç da asla çözülemeyecek sorunların da varolduğunu görmemek gerektiğidir.

5. Tüm bunlardan şu sonuca varılabilir: İdeal, özgün (authentic) ya da kusursuz, tanrısal insan; insanın gizilgüçleri şu anda varolan, şimdiye ait bilinebilir bir gerçekliktir. Bu düşünce edebi bir lakırdı gibi geliyor olabilir kulağa. Fakat aslında o eski, cevaplanamamış sorunun değişik bir tarzla yinelenmesinden başka bir şey değildir: "Terapi, eğitim ve çocuk yetiştirmenin amaçları nelerdir?"

Bu, aynı zamanda, ivedilikle üzerinde durulması gereken bir gerçeği ve sorunu gösteriyor. "Özgün insan" üzerine dikkate değer tanımlamaların hepsi, uygulamada, bu insanı geçirdiği değişim çerçevesinde ele alır ve yaşadığı toplum -aslında genel anlamı ile toplum- ile yeni bir ilişki kurduğunu varsayar. Bu insan kendisini çeşitli açılardan aşmakla kalmaz, kültürünü de aşar. Kültürün belirleyiciliğine direnir. Kültüründen ve toplumundan gittikçe ayrı düşmeye başlar. İnsanlık ailesinin bir bireyi olmaya başlar, yerel grubundan ise uzaklaşır. Sosyolog ve antropologların bunu pek de kolay benimsemeyeceklerinin farkındayım. Bu konudaki her türlü tartışmaya açığım. Ama "evrenselcilik"in temeli kesinlikle burada yatmaktadır.

6. Avrupalı düşünürlerin "felsefi antropoloji" alanındaki çalışmaları bize yol gösterecek niteliktedir. Felsefi antropolojinin amacı insanı tanımlamak, insan ile diğer türler, nesneler, robotlar arasındaki farkı açıklamaktır. İnsanın tipik ve belirleyici özellikleri nedir? İnsanın özünde olan ve yokluğunda insan olarak tanımlanamayacağı özellik nedir?

Bu, Amerikalı psikologların tümden göz ardı ettiği bir konudur. Davranışçılık okulu bu tip bir tanımlama çabasına girişmez. En azından tanımlamalarından hiçbirinin ciddiye alınacak denli önemli olmadığı söylenebilir. Freud ise insanı tanımlamada kısır bir yaklaşıma sahiptir. İnsanın isteklerini, gerçekleştirilebilir umutlarını, tanrısal özelliklerini göz ardı etmiştir. Freud'un bize geçerli en geniş psikopatoloji ve psikoterapi sistemini sağlamış olması, çağdaş ego-psikologlarının da yavaş yavaş ayırdına vardığı gibi, bu durumu değiştirmiyor.

7. Bazı varoluşçu düşünürler kişinin kendi benliğini yaratması konusuna gereğinden fazla önem vermektedir. Sartre ve diğerleri "bir tasarı olarak benlik"i, kişinin -kendi karar verdiği her şey olabilirmiş gibi- süreklilik gösteren (ve keyfi) seçimleri olarak ele alırlar. Doğal olarak bu derece uç bir anlayış genetik bilimi ve yapısal psikolojinin olguları ile çelişen savlar içermektedir.

Açık sözlü olmak gerekirse abartılı bir yaklaşımdır. Freudcular, varoluşçu terapistler, Roger okulu ve bireysel gelişim psikologları ise benliği keşfetme ve

açığa çıkarıcı terapi konusuna daha fazla eğildiler ve belki de istenç, karar verme ve kendi seçimlerimize göre kendimizi gerçekleştirme konusuna gereken önemi vermediler.

Her iki grubun da fazlasıyla psikolojiye daldıkları ve toplumbilimi ihmal ettikleri de söylenebilir doğal olarak. Yani, sistematik düşünüşlerinde sefalet, sömürü, milliyetçilik, savaş, toplumsal kültür gibi güçlü ve özerk toplumsal ve çevresel belirleyiciler üzerinde yeterince durmazlar. Aslında hiçbir psikolog bu tip etkenler karşısında kişinin çaresiz kalabileceği gerçeğini yadsımaz. Ama eninde sonunda en önemli mesleki sorumluluğu, toplumsal belirleyiciler gibi tinsellik dışı (extra-psychic) etkenleri değil tekil kişinin incelenmesini gerektirmektedir. Aynı şekilde psikologlar da toplumbilimcilerin yalnızca toplumsal etkenler üzerinde kafa yorduklarını, kişilik, istenç, sorumluluk gibi etkenlerin özerkliğini göz ardı ettiklerini düşünmektedir. Bu iki ayrı grubu, aptallar ya da körler takımı olarak değil de, ayrı uzmanlık alanları olarak kabul etmek daha doğru olacaktır.)

Sonuçta, hem kendimizi keşfettiğimiz ve açığa çıkardığımız hem de ne olacağımıza karar verdiğimiz ortaya çıkıyor. Bu fikir uyuşmazlığı deneysel bir yaklaşımla çözülebilecek bir sorun oluşturmaktadır.

8. Göz ardı edilen sadece sorumluluk ve istenç değildir. Bunların doğal sonuçları olan güç ve yüreklilik de gözden kaçırılmıştır. Son zamanlarda psikanalizci ego psikologları bu insani niteliğin önemini kavramış ve “ego gücü” konusuna eğilmeye başlamışlardır. Davranışçılar ise hala bu konunun uzağındalar.

9. Amerikalı psikologlar Allport’un idiografik psikoloji (idiografik: Bir olguyu genel bir türün yasası bağlamında yalnızca örnek olarak inceleyen ‘nomotetik'e karşılık her olayı kendi içinde ele alma, vaka çalışması -çn.) hakkındaki olumlu düşüncelerini biliyorlar; ancak bu konuya gerekli önemi vermediler. Klinik psikologlar bile bu konu üzerinde yeterince durmadı. Şimdi görüngübilimciler ve varoluşçular da bu konuyu ısrarla vurguluyorlar. Artık bu çağrıya direnmenin çok zor, aslında kuramsal açıdan olanaksız olduğunu düşünüyorum. Eğer kişinin özgünlüğü bilim hakkında bildiklerimizle örtüşmüyorsa, sorun geçerli bilim kavramının kendisindedir. Bu kavramın da baştan ele alınması gerekecektir

10. Amerika’daki psikolojik düşünce tarihinde görüngübilimin etkileri olmuştur, ancak bu etkilerin zamanla silinip gittiğini düşünüyorum. Avrupalı görüngübilimciler gayretli ve titiz çalışmaları ile bize, başkalarını anlamanın yolunun -ya da en azından belirli bir amaca ulaşmak için gerekli olan yolun-onun Weltanschaaung'una (dünya görüşüne) girmek ve onun dünyasını onun gözleri ile görmekten geçtiğini yeniden öğretebilirler. Bu yargı doğal olarak, olgucu bilim felsefesi anlayışı ile çelişmektedir.

11. Varoluşçuluğun bireyin nihai yalnızlığına yaptığı vurgu dikkatimizi karar verme, sorumluluk, seçim, kendini yaratma, özerklik ve kimlik kavramlarına çekmekle kalmaz; yalnızlıkların arasında sezgi ve empati, sevgi ve özgecilik, başkaları ile özdeşleşme ve genelde eşerklik (homonomy) yolu ile kurulan iletişimin gizemini daha sorunsal ve büyüleyici bir biçime sokar. Tüm bunları verili kabul etmek yerine açıklanması gereken mucizeler olarak görmemiz gerekir.

12. Varoluşçuların üzerinde durduğu diğer bir konunun da yalın bir şekilde açıklanabileceğini düşünüyorum. Yaşamda karşılaşılan sorunlara karşı bir savunma mekanizması olarak geliştirilen ve bir çeşit güdük yaşam olan yüzeysellik ve sığlığa karşılık, yaşamın derin ve ciddi bir boyutu (ya da belki de "trajik bir anlamı") var. Bu yalnızca edebi bir görüş değil. Bu yaklaşım, örneğin psikoterapide, işlevsel bir önemi var. Trajedi zaman zaman sağaltıcı olabilir. Terapiye acı içinde sürüklenen insanlar daha büyük ilerlemeler kaydedebiliyor. Yüzeysel yaşam doyurucu olmadığı zaman sorgulanır ve ancak o zaman temel ilkelere yönelik bir arayış başlar. Varoluşçular, yüzeyselliğin psikolojide hiçbir işe yaramadığını kesin bir şekilde gösterdi.

13. Diğer birçok okul gibi varoluşçuluk da sözel, çözümlemeci, kavramsal usa uygunluğun sınırlarını öğrenmemizde bize yardımcı olmaktadır. Bu tavır, yalın deneyimin her türlü kavram ve soyutlamadan önce geldiği görüşünü benimseyen geçerli yaklaşımın bir parçasıdır. Bu anlayışın, enikonu elden geçirilmesi gereken Ortodoks olgucu bilim ve felsefeyi de kapsayan bütün bir 20. yüzyıl Batı düşüncesinin geçerli bir eleştirisi olduğuna inanıyorum.

14. Görüngübilimcilerin ve varoluşçuların çalışmalarının bir diğer sonucu da bilim kuramında gerçekleşen gecikmeli bir devrimdir. Aslında, çalışmalarının yardımı ile gerçekleşen, demeli idim, çünkü resmi bilim felsefesi ya da "bilimselcilik" anlayışının yıkılmasında çok çeşitli etmenin rolü olmuştur. Üstesinden gelinmesi gereken yalnızca özne ile nesne arasındaki Kartezyen ayrım değildir. İnsan tininin (psyche) ve yalın deneyimin ele alınması gerçeklik anlayışında birçok köklü değişikliği gerekli kılmıştır. Değişim yalnızca psikolojiyi değil diğer bütün bilim alanlarını da etkileyecektir. Tutumculuk, basitlik, kesinlik, düzen, mantık, ayrıntıcılık, tanım, vb. deneyimin değil soyutlamanın sonuçlarıdır.

15. Son olarak, varoluşçu yazının beni en derinden etkileyen izleği, psikolojide gelecek zaman sorunu üzerinde duracağım. Bu ve yukarıda sözünü ettiğim sorun ve etkiler bana zaten yabancı değillerdi. Bunun, kişilik kuramı üzerinde ciddi bir çalışma yürüten herkes için geçerli olduğunu düşünüyorum. Charlotte Buhler, Gordon Allport ve Kurt Goldstein'ın yazıları da geleceğin şu an varolan kişilik üzerindeki devingen etkileri konusunu ele almaya ve dizgeleştirmeye yönelik birer çağrıydı. Örneğin gelişim, dönüşüm ve olasılık zorunlu olarak geleceği göstermektedir; gizilgüç ve umut, dilemek ve düşlemek kavramları da... Somuta indirgeme geleceğin yitirilmesidir; tehlike ve kaygı geleceği gösterir (gelecek diye bir şey olmasaydı nevroz da olmazdı). Şu anda etkin olan bir geleceğin yokluğunda kendini gerçekleştirme de anlamsız olurdu. Yaşam zamanda bir Geştalt olabilir, vb.

Varoluşçuların bakış açısıyla temel ve birincil öneme sahip olan bu sorunun bizlere de öğreteceği pek çok şey var. İnsanı şu anda devingen bir şekilde etkin olan geleceği bağlamında düşünmeyen hiçbir psikoloji kuramının eksiksiz olamayacağına inanıyorum. Bu anlamda gelecek, Kurt Lewin'in yaklaşımında olduğu gibi, tarihsel değişim sürecinden bağımsız olarak ele alınabilir. Aynı zamanda, ilkesel olarak yalnızca geleceğin bilinemez olduğunu da kavramamız gerekiyor. Bu da tüm alışkanlıkların, savunma ve başa çıkma mekanizmalarının geçmiş deneyimlerden kaynaklanması nedeniyle bulanık ve güvenilmez olduğu anlamına gelmektedir. Yalnızca esnek bir yaratıcılığa sahip olan, yenilikleri güvenle ve korkusuzca karşılayabilen insan geleceğin üstesinden gelebilir. Geçerli olan psikoloji yaklaşımının ise, kaygıyı önlemek amacıyla, geleceğin

geçmişe benzeyeceğine ilişkin bir takım söz oyunları üretmekten başka bir şey olmadığı inancındayım.

SONUÇ

Üzerinde durduğumuz düşünceler psikolojinin bir açılım sürecinde olduğuna ilişkin umudumu artırıyor. Bu, "psikoloji yada bilim karşıtı" bir yaklaşıma dönüşecek yeni bir ".izm" yaratma süreci değildir. Büyük olasılıkla, varoluşçuluk psikolojiyi zenginleştirmekle kalmayacak, yeni bir psikoloji dalımın oluşmasında etkili olacaktır.

Sutich'in varlık psikolojisi (ontopsikoloji) denilmesini önerdiği bu yeni dal, bütünüyle gelişmiş ve özgün bir Benlik ve onun varoluş biçimleri üzerinde duracaktır. Açıkça görülüyor ki, bizim psikolojide "normal" olarak tanımladığımız aslında ortalama insanım psikopatolojisidir. Bu durum o derece yaygın ve sıradan bir duruma gelmiş ki olağan biçiminde algılanamaz olmuş. Özgün insan ve yaşayışın varoluşçu açıdan incelenmesi bu yaygın düzmeceyi, yanılsamalar ve korkular dünyasını keskin ve pürüzsüz bir ışık altında görebilmemize yardımcı olacaktır. Bu ışık bize bu yapay yaşamın, her ne kadar yaygın da olsa, hastalıklı oIduğunu gösterecektir.

Avrupalı varoluşçuların ısrarla vurguladıkları korku, ıstırap, umutsuzluk gibi konular üzerinde çoık fazla durmanın gerekli olmadığını düşünüyorum. Bu, durumıu daha da güçleştirmekten başka bir işe yaramayacaktır. Bu tip evrensel düzeydeki felsefi yakınmalar değerlerin dışsal kaynakları çöktüğünde ortaya çıkar. Felsefecilerin psikoterapistlerden, yanılsamaların sona ermesinin ve kimliğin yeniden keşfedilmesinin başlangıçta acı verici olmasına karşın sonuçta yaşam verici ve güçlendirici olduğunu öğrenmeleri gerekiyor. Ayrıca bu düşünürlerin yazılarında doruk deneyimlerden, coşku ve esriklik, hatta normal bir mutluluktan bile söz etmiyor olmaları insana bu kişilerin "doruğa ulaşamadıklarını", coşkuyu tadamadıklarını düşündürüyor. Sanki yalnızca tek gözleriyle görebiliyorlar ve bu gözleri de kem bakışlı.

Çoğu insan coşkuyu da trajediyi de çeşitli düzeylerde yaşar. Bunlardan herhangi birini göz ardı eden bir felsefenin kapsayıcı olduğu düşünülemez. Colin Wilson varoluşçuları Evet diyenler ve Hayır diyenler olarak ikiye ayırıyor. Bu konuda kendisiyle bütünüyle hemfikirim. İnsan kurallara sığmaz

II. Bölüm

GELİŞİM VE GÜDÜLENME

Eksiklik Güdülenmesi ve Gelişim Güdülenmesi

"Temel gereksinim" kavramı yanıtladığı sorular ve onu açığa çıkartan işlemler bağlamında tanımlanabilir. Üzerinde durduğum ilk soru psikopatolojinin kaynaklarının ne olduğuydu. "İnsanların nevrotik olmasına neden olan nedir?" Yanıtım, (analitik yanıtın değişik ve bence geliştirilmiş bir uyarlaması) özetle nevrozun özünde ve başlangıcında bir eksiklik rahatsızlığı olarak ortaya çıktığı yönündeydi. Su, amino asitler, kalsiyum gibi gereksinimlerle bir tuttuğum belirli doyumlara ulaşamamaktan kaynaklanıyordu. Birçok nevrozda, diğer karmaşık belirleyicilerin yanı sıra güvenliğe, ait olmaya ve özdeşleşmeye, yoğun sevgi ilişkilerine, saygınlık ve itibara duyulan ve doyurulmamış bir özlem yatmaktaydı. "Verileri", psikoterapi üzerine yürüttüğüm on iki yıllık çalışma ve araştırmalardan ve yirmi yıl

boyunca yürüttüğüm kişilik çalışmalarından elde etmiştim. Önemli bir denetim araştırmam da (aynı zamanda ve aynı işlem içinde gerçekleştirilmişti) diğer tüm karmaşık etkenlerin yanı sıra, bu eksiklikler ortadan kaldırıldığı zaman hastalığın da yok olmaya yüz tuttuğunu gösteren yerine koyma terapisi üzerineydi.

Bugün birçok klinik psikolog, terapist ve çocuk psikologu tarafındanda onaylanan bu sonuçlar (birçoğu sonuçları benim kadar olumlu bulmamıştı) gereksinimin doğal, kolay, kendiliğinden ve deneysel verilerin bir genellemesi olarak tanımlanmasını olanaklı kılıyor. ('Oldu bitti'ye getiren, keyfi, olgunlaşmamış, bilgi birikimin gerisinde kalan yöntemlerin tersine.)

Uzun vadeli eksiklik özellikleri aşağıdakiler gibidir. Temel ya da içgüdüsel bir gereksinim(in);

1. yokluğu hastalığa neden olur,

2. varlığı hastalığı engeller,

3. yerine konması hastalığı iyileştirir,

4. belirli (çok karmaşık) özgür seçim durumlarında, yoksun kalan kişi tarafından diğer doyumlara yeğlenir,

5. sağlıklı kişide edilgen, geri çekilmiş ya da işlevsel olarak etkisizdir.

İki ayrı öznel özellikten daha söz edilebilir. Bilinçli ya da bilinçdışı özlem, arzu, noksanlık ya da eksiklik duygusu bir yandan yoksunluk olarak görülürken diğer yandan haz verici de gelebilir. ("Hoşuma gidiyor.")

Tanım üzerine son bir şey daha. Bu alanda çalışan ve güdülenmeyi tanımlamaya ve sınırlandırmaya çalışan uzmanların çoğu dışarıdan gözlemlenebilir, davranışsal ve deneysel ölçüt arayışına gereğinden fazla önem verdikleri için birçok sorunla karşı karşıya kalmıştır. Güdülenmenin davranışçılar dışında tüm insanlar tarafından kullanılan gerçek ölçütü Özneldir. Arzu, istek ya da özlem duyduğum ya da eksiklik hissettiğim zaman güdülenirim. Bu öznel söyleme uygun bir karşılık olabilecek nesnel, gözlemlenebilir bir koşul, yani uygun davranışsal tanım ve güdülenme henüz bulunamamıştır.

Doğal olarak öznel durumların nesnel karşılıklarını ve belirtilerini aramayı sürdürmemiz gerekiyor. Haz, tasa ya da arzunun toplumsal ve dışsal belirtilerini keşfettiğimiz anda psikoloji bilimi çağ atlamış olacaktır. Ama bu keşif gerçekleşene değin elimizde böyle bir bilginin varolduğuna inanmamalıyız. Haliyle, elimizdeki öznel verileri de yok sayamayız. Ne yazık ki bir fareden öznel raporlar vermesini isteyemiyoruz. Buna karşılık neyse ki bunu bir insandan isteyebiliyoruz ve daha iyi bir veri kaynağı bulana değin buna ayak diremenin hiçbir nedeni yok. Bunlar temelde bünyenin eksikliğini duyumsadığı ve kişinin sağlığı için doyurulması gereken gereksinimlerdir. Dahası bu gereksinimler kişinin kendisi dışındaki insanlar tarafından doyurulmalıdır.

Burada ele alınan açıklama doğrultusunda ve diğer çok farklı bir güdülenme tipi ile arasındaki ayrımı belirginleştirmek için bu gereksinimleri eksikler ya da eksiklik gereksinimleri olarak adlandıracağım.

Hiç kimse iyodin ya da C vitaminine "gereksinim" duyduğumuz gerçeğini yadsımayacaktır. "Sevgi"ye duyduğumuz gereksinimin de aynı sınıfa girdiğini anımsatmak isterim.

Denge, durağanlık, gerilimi azaltma, savunma ya da diğer koruyucu güdülenmeleri amaçlayan bir gelişim ya da kendini kusursuzlaştırma eğiliminin var olduğunu her geçen gün daha çok psikolog benimsemek zorunda kalıyor. Bunun çeşitli nedenleri var.

1. Psikoterapi. Sağaltımı olanaklı kılan sağlıklı olma itkisidir. Bu, terapinin olmazsa olmaz koşuludur. Böyle bir eğilim olmasaydı terapinin acı ve kaygıya karşı savunma geliştirmenin ötesindeki özellikleri açıklanamaz olurdu.

2. Beyin hasarlı askerler. Goldstein'ın çalışmalarını hepimiz çok iyi biliyoruz. Goldstein, insan kapasitesinin zedelenmelerden sonra yeniden yapılanışınm açıklanmasında kendini gerçekleştirme kavramını ortaya koymanın gerekli olduğunu keşfetmişti.

3. Psikanaliz. Kimi psikanalistler, özellikle de Fromm ve Homey, nevrozun bile aslında gelişime, gelişimi kusursuzlaştırmaya, kapasitelerini gerçekleştirmeye yönelik eğilimin bozulmuş bir uyarlaması olduğunu ve bunu görmeden nevrozun anlaşılmayacağını ortaya koymuşlardır.

4. Yaratıcılık. Sağlıklı bir şekilde gelişmiş ve gelişmekte olan insanlar üzerinde çalışmak, özellikle de hasta insanlarla karşılaştırıldığında, genel anlamıyla yaratıcılık hakkında pek çok şey öğrenmemizi sağlıyor. Özellikle de sanat kuramı ve sanat eğitiminde gelişim ve doğallık kavramlarının üzerinde durulması gerekiyor.

5. Çocuk Psikolojisi. Çocukların incelenmesi sağlıklı çocuğun gelişimden, ilerlemekten, yeni beceriler, güçler ve kapasiteler edinmekten haz duyduğunu her geçen gün daha kesin bir şekilde gösteriyor. Bu, özellikle de çocuğun ulaştığı her uyum durumuna, denge ve durağanlığa umutsuzca sarıldığını öne süren Freudcu kuramla ters düşmektedir. Bu kurama göre isteksiz ve tutucu çocuk sürekli olarak o güvenli, yeğlenen konumundan ileriye, korkutucu yeni bir koşula doğru ittirilmelidir.

Klinikçiler bu Freudcu bakış açısının güvensiz ve korkak çocuklar için büyük oranda ve bütün insanlar için de kısmen doğru olduğunu söylüyor. Bununla birlikte, temelde sağlıklı, mutlu, güvenli olan çocuk için bu durum geçerli değildir. Bu çocukların gelişmeye, olgunlaşmaya ve geçmişteki uyum durumlarını eski bir çift ayakkabı gibi bir yana atmaya istekli olduklarını görürüz. Onlarda yalnızca yeni beceriye duyulan bir heves değil, Kari Buhler'in Funktionslust deyimiyle açıkladığı, bu yeni beceriyi defalarca tekrarlamaktan büyük haz alma durumunu da gözlemleriz.

Çeşitli gruplardaki yazarlarda, özellikle de Fromm, Homey, Jung, C. Buhler, Angyal, Rogers ve G. Allport, Schachtel, Lynd ve son zamanlarda kimi katolik psikologlarda gelişim, bireyleşme, özerklik, kendini gerçekleştirme, özgelişim, üretkenlik kavramları kabaca eşanlamlı ve keskin çizgilerle tanımlanmış olarak değil, belirsiz bir alana ait kavramlar biçiminde ele alınıyor.

Ben, bu alanı kesin çizgilerle tanımlamanın bugün için olanaksız olduğuna inanıyorum. Bunun arzu edilir bir şey olduğunu da düşünmüyorum, çünkü iyi bilinen olgulardan doğal ve kolaylıkla ortaya çıkmayan tanımlar öncesel (a priori) temellere dayanacak ve yardımcı olmak bir yana engelleyici ve yanıltıcı olacaktır. Gelişimi, tam bir tanımını verebilecek denli iyi tanımıyoruz şu an için.

Gelişimin anlamı, tanımlanmaktan çok kısmen olumlu anlatımla, kısmen de olumsuz karşıtlık oluşturmayla belirtilebilir. Örneğin gelişimin denge,

gerilimin azaltılması olmadığı söylenebilir. Gerekliliği ise kısmen (ayırdına yeni yeni varılan olguları geçerli kuramların içermemesinden kaynaklanan) bir yetersizlikten, kısmen de eski değer sistemlerinin çökmesi sonucunda yeni insancıl değer sistemleri arayışına girişen kuram ve kavramların işine daha çok yaramasından kaynaklanmaktadır.

Buna karşılık bu yeni tavır doğrudan sağlıklı insanlar üzerinde yapılan çalışmaların bir sonucudur. Bu uğraş yalnızca içsel ve kişisel bir ilgiyle değil terapi, patoloji ve dolayısıyla değer kuramları için daha geçerli bir temel sağlama amacı ile ilgilidir Eğitimin, aile eğitiminin, psikoterapinin ve kendini geliştirme nin gerçek hedefleri bence yalnızca böylesi doğrudan bir yaklaşımla keşfedilebilir. Gelişimin verdiği ürün bize gelişim süreç ile ilgili pek çok şey söyler. Son kitaplarımdan birinde bu çalışmadan öğrenilebileceklerimiz ve bununla birlikte kötü durumdaki insanların yerine iyi durumdakilerin, olumsuz yerine olumlunun doğrudan incelenmesinin genel psikolojiye olası katkıları üzerinde durmuştum. (Sizi bu çalışmanın bir başkası tarafında yinelenmedikçe verilerin tam anlamıyla güvenilir olmadığı konusunda uyarmalıyım. Bu tip çalışmalarda yansıtma olma olasılığı çok yüksektir ve doğal olarak araştırmacının kendisi bu durumu tümüyle ayırt edemez.) Şimdi sağlıklı insanlar ile diğer insanların yaşamlarında gözlemlediğim güdülenme farkları, yani insanlardaki gelişim gereksinimleri ile temel gereksinimler üzerinde durmak istiyorum.

Güdülenme konumu söz konusu olduğunda sağlıklı insanların güvenlik, ait olma, sevgi, saygı ve özsaygı gereksinimlerini giderdikleri ve öncelikli olarak kendini gerçekleştirmeye (gizilgüçlerin, kapasite ve yeteneklerin sürekli olarak ortaya çıkartılmasına, görevlerin -ya da çağrıların, yazgının, alınyazısının- yerine getirilmesine, kişinin kendi içsel doğasını daha iyi tanıması ve benimsemesine, kişinin içinde birlik, bütünlük ve sinerjiye yönelik sürekli bir eğilime) güdülendikleri görülür. Daha önce yayınlamış olduğum açıklayıcı ve işlevsel bir tanımda sağlıklı insanları özelliklerinin klinik incelenmesi bağlamında tanımlamıştım.

Bunlar:

1. Gerçekliğin algılanmasında üstünlük
2. Kendini, başkalarını ve doğayı benimsemede gelişmişlik
3. Gelişmiş bir kendiliğindenlik
4. Soruna odaklanmada gelişmişlik
5. Özel yaşama ve bağlantısızlığa daha düşkün olmak
6. Daha fazla özerklik ve kültürel biçimlemeye direnme
7. Değerlendirmelerde yenilik ve duygusal tepkilerde zenginlik
8. Doruk deneyimlerin daha çok yaşanması
9. Kendini insan ailesi ile daha özdeş hissetme
10. Değişik (klinikçilerin deyişiyle gelişmiş) insan ilişkileri
11. Daha demokratik bir kişilik yapısı
12. Çok gelişmiş yaratıcılık
13. Değer sisteminde çeşitli değişiklikler

Bu kitapta örnekleme ve veriye ulaşmada yaşanan kaçınılmaz zorlukların tanıma dayattığı kısıtlamalar üzerinde de durulmaktadır. Bu kavramın en

önemli zorluklarından biri daha önce de belirttiğim gibi durağan yapısından kaynaklanmaktadır. Daha çok yaşlı insanlar üzerinde çalışmalar yaptığım için kendini gerçekleştirme kavramı, yaşam boyunca etkin olan devingen bir süreç olmaktan çok uzak bir hedef, ilişkilerde bir nihai ya da son aşama, Oluştan çok Varlık (yani oluş ve yok oluşun, değişimin karşıtı olarak kalıcı olan, gelip geçici olmayan -Becoming/Being - çn.) olarak anlaşılma eğilimindedir.

Gelişimin, insanı son kendini gerçekleştirme aşamasına götüren çeşitli süreçler şeklinde tanımlanması, yaşam boyunca her zaman için geçerli olduğunu ortaya koyan gözlem sonuçlarına daha uygun olacaktır. Böylelikle, önce temel gereksinimlerin birer birer ve aşamalı olarak tümüyle gerçekleştirilmesini öngören, ya hep ya hiççi, basamaklayım gelişim kavramının da önüne geçmiş oluruz. Bu bakış açısıyla gelişim, yalnızca temel gereksinimlerin tamamıyla ortadan kalkana değin doyurulması bağlamında değil, bu gereksinimlerin dışında ve üzerinde yer alan belirli gelişim güdülenmeleri, yetenek, kapasite, yaratıcı eğilimler, yapısal gizilgüçler olarak anlaşılacaktır. Bu yaklaşım, temel gereksinimler ile kendini geliştirmenin, çocukluk ile olgunluğun çeliştiğinden daha fazla çelişmediğini görmemize de yardımcı olacaktır. Biri diğerine aktarılmaktadır ve bir diğerinin gerekli önkoşuludur.

Gelişim gereksinimleri ile temel gereksinimler arasında bu kitapta keşfetmeye çalışacağımız farklılıklar ise kendini gerçekleştiren insanlar ile diğerlerinin yaşamlarındaki güdülenmeler arasındaki niteliksel farklılıkların klinik bir bakış açısıyla ele alınmasının ürünüdür. Aşağıda belirtilen bu farklılıklar, kusursuz olmasa da uygun bir şekilde, eksiklik gereksinimleri ve gelişim gereksinimleri olarak adlandırıldılar. Tüm psikolojik gereksinimlerin örneğin cinsellik, eleme, uyku ve dinlenmenin eksiklikten kaynaklandığı söylenemez.

Her insanın psikolojik yaşamı birçok yönüyle, temel gereksinimlerin doyurulması eğiliminde olması ya da gelişime yönelik olması, "güdülenme ötesi" olması ya da gelişime-güdülenmiş, kendini-gerçekleştiriyor olması anlamında farklı yaşanır. Aşağıdaki ayrımlar bunu daha açık bir şekilde ortaya koyacaktır.

1. GÜDÜYE YÖNELİK TAVIR: GÜDÜLERİN YADSINMASI VE BENİMSENMESİ

Güdülenmeyi konu alan eski ve çağdaş hemen tüm kuramlar gereksinim, dürtü ve güdülenmenin rahatsız edici, istenmeyen ve atlatılması gereken durumlar olduğu konusunda görüş birliği içindedir. Güdülenmiş davranışlar, amaçların peşinden koşmak, tamamlayıcı tepkiler tümüyle rahatsızlıkların azaltılmasına yönelik yöntemlerdir. Güdülenmeyi gereksinimlerin, gerilimin, dürtülerin ve kaygıların azaltılması olarak tanımlayan çok yaygın bir yaklaşım bu tutumu tüm açıklığıyla gözler önüne serer.

Hayvan psikolojisi ve çoğunlukla hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalara dayanan davranışçılık göz önüne alındığında bu yaklaşım mantıklı geliyor. Belki de hayvanların yalnızca eksikliği gidermeye yönelik gereksinimleri vardır. Bu böyle olsa da olmasa da, nesnellik uğruna hayvanları bu şekilde ele aldık. Bununla birlikte, hedef konu hayvan bünyesi dışında bir şey olmalı ki hayvanın bu hedefe ulaşmak için harcadığı çabayı ölçebilelim.

Freudcu psikolojinin de güdülenme ile ilgili olarak güdülerin tehlikeli olduğu ve bunlarla savaşılması gerektiğini düşünen aynı tutumu benimsemiş

olması da anlaşılabilir bir durum. Sonuçta bu psikoloji tamamıyla hasta insanlar, gereksinimleri, gereksinimlerinin doyurulması ve engellenmesi ile ilgili kötü deneyimler yaşamış olanlar üzerine kurulmuştur. Doğal olarak bu insanlar yönetmekte bunca zorlandıkları ve başlarına bunca dert açan güdülerinden korkacak, hatta iğrenecektir. Bastırma bu güdülerle başa çıkmada en sık başvurulan yöntem olacaktır.

Arzu ve gereksinimlerin aşağılanması felsefe, tanrıbilim ve psikoloji tarihinde sürekli yinelenen bir konu olmuştur. Stoik ve hazcı felsefecilerin çoğu, hemen tüm tanrıbilimciler, birçok siyaset felsefecisi ve ekonomi kuramcısı iyinin, mutluluğun ya da haz duymanın temelde isteme, arzulama ve gereksinim duymanın yarattığı nahoş ilişkiler ağının düzenlenmesinin bir sonucu olduğunda birleşirler.

Özlü bir anlatımla bu insanların tümü arzu ya da güdüleri bir sıkıntı kaynağı, hatta tehdit olarak görmüş ve böylece baştan atılması, yadsınması ya da engellenmesi gerektiğini düşünmüştür. Bu görüş belirli durumlar göz önüne alındığında geçerli biı yaklaşım olabilir. Psikolojik gereksinimler, güvenliğe, sevgiye, saygıya, bilgiye duyulan gereksinim gerçekten de çoğu insar için, özellikle de bu gereksinimlerin giderilmesinde sorunlu deneyimler yaşamış olup bu doyuma ulaşma konusunda güvenin yitirmiş olanlar için ruhsal açıdan sorun çıkaran, baş belası ve can sıkıcı etkenler olmuştur.

Tüm bu eksikliklere karşın durum çok kötü resmedilmiştir kişi gereksinimlerini (a) geçmiş deneyimlerin sonucunda ödüllendirilmişse (b) şimdiki ve gelecekteki doyuma güvenilebilirse onaylayıp hoş karşılayabilir. Örneğin kişi yemekten hoşlanıyorsa ve elinde iyi yemek yeme olanağı varsa acıkma duygusunuı bilinçli duruma gelmesinden korkmaz, hoşlanır. (“Yemek yemenin kötü yanı iştahımı dindirmesi.”) Aynı şey susama, uyku, giiven ve sevgi gereksinimleri için de geçerlidir. Bu gereksinimler sorun yaratır” kuramının daha güçlü bir şekilde yadsınması son zamanlarda gelişim (kendini gerçekleştirme) güdülenmesinin anlaşılmaya başlanması ve üzerinde durulması ile ortaya çıkmıştır.

Kendini gerçekleştirme adı altında toplanan kişiye özgü güdülerin bir listesini çıkarmak çok zor, çünkü her insanın yetenekleri, gizilgüçleri, kapasiteleri ayrıdır. Bununla birlikte kimi özellikler herkeste ortak bir şekilde bulunur. Bunlardan biri de bu itkilerin arzulanması ve hoş karşılanması, haz verici ve güzel bulunması, kişinin bunları daha az değil daha çok istemesidir. Bir gerilime neden olurlarsa bu gerilim de hoşa giden bir şey olur.

Yaratıcı insan kendi yaratıcı itkilerini hoş karşılar, yetenekli insan bu yeteneklerini kullanmaktan ve geliştirmekten haz duyar. Bu gibi örneklerde gerilimin düşürülmesi söz konusu olamaz, çünkü bu rahatsız edici bir durumdan kurtulmaya çalışmak anlamına gelecektir. Oysa bu durum can sıkıcı değildir.

2. DOYUMUN AYIRT EDİCİ ETKİLERİ

Gereksinimi olumsuz anlamda ele alan yaklaşımlarda bünyenin temel amacının can sıkıcı gereksinimden kurtulmak ve böylece gerilimin düşürülmesi, bir dengeye, devinimsizliğe, acıdan arınmış atıl bir duruma ulaşmak olduğu görülür.

Dürtü ya da gereksinim kendi kendisinin elenmesine yol açar. Tek uğraşı duraksama, kendisinden kurtulma, isteğin olmadığı bir duruma ulaşmaktır. Mantıksal uç noktası olarak karşımıza Freud'un ölüm içgüdüsü çıkar.

Angyal, Goldstein, G. Allport, C. Buhler, Schachtel ve diğerleri bu döngüsel görüşü kıyasıya yermişlerdir. Eğer güdüsel yaşam can sıkıcı gerilimlerden kurtulmaktan başka bir şey değilse ve son ürün olarak karşımıza beklenen olası sıkıntıları yeniden defetmek üzere edilgen bir şekilde beklemekten başka bir şey çıkmıyorsa değişim ya da gelişim, devinim ya da bir yönlenme nasıl gerçekleşiyor? İnsanlar neden gelişiyorlar? Neden daha bilgeleşiyorlar? Yaşamdan alınacak tat nedir?

Charlotte Buhler dengeleşim (homeostasis) kuramının dinlenme kuramından farklı olduğuna dikkat çekmiştir. Dinlenme kuramı gerilimi ortadan kaldırmaktan söz eder, yani en iyisi gerilimsizliktir demeye getirir. Denge ise gerilimin hiç olmamasının değil en uygun düzeyde olmasının üzerinde durur. Bu da gerilimin bazen düşürülmesi bazen arttırılması gerektiği anlamına gelir, örneğin kan basıncı bazen çok düşük bazen de çok yüksek olabilir.

Her ikisinde de yaşamda kararlı bir yönün eksik olduğu açıkça görülüyor. Her iki durumda da kişinin gelişimi, bilgeliğin artması, kendini gerçekleştirme, kişiliğin güçlendirilmesi ve kişinin kendi yaşamını planlaması açıklanamıyor. Yaşam süresince gelişimden söz edilebilmesi için uzun zamana yayılmış bir yönlenme ya da bir yöne doğru eğilimin söz konusu olması gerekir. Bu kuramın eksiklik güdüsünün tanımlanmasında bile yetersiz olduğunu belirtmek gerekiyor. Bu kuramda eksik olan, tüm bu farklı güdüleri birbirine bağlayan ve ilişkilendiren dinamik bir ilkenin ayırımında olmamasıdır. Değişik temel gereksinimler birbirleri ile hiyerarşik bir ilişki içerisindedir. Bir gereksinimin giderilmesi ve sonuçta merkezi önemini yitirmesi durağan bir durum ya da Stoik bir hissizlik yaratmamalı, daha "yüksek" bir gereksinimin bilinç düzeyine çıkmasını sağlamalıdır. İsteme ve arzulama daha "yüksek" bir düzeyde sürecektir. Bu nedenle, durağan- duruma-gelme kuramının eksiklik güdülenmesinin tanımında da yetersiz kaldığı görülüyor.

Oysa, ağırlıklı olarak gelişime güdülenmiş kişileri ele aldığımızda durağanlaşma kuramı tam anlamıyla işe yaramaz oluyor. Bu tip insanlarda gereksinimin giderilmesi güdülenmenin ve heyecanın azalmasına değil artmasına yol açacaktır. Arzuları yoğunlaşacak ve yükselecektir. Bu tip insanlar kendi üzerlerinde gelişirler ve gittikçe daha az değil, eğitimde olduğu gibi, daha çoğunu isterler. Durağanlaşmak bir yana, kişi daha da etkinleşir.

Gereksinimin giderilmesi gelişim isteğini köreltmez, keskinleştirir. Gelişimin ödülü ve heyecanı kendi içindedir. İyi bir doktor olmak, keman çalmak ya da marangozluk gibi hayranlık duyulan becerilere sahip olmak, evreni ve insanlığı ya da kendini gittikçe daha yoğun anlamak, hangi alanda olursa olsun yaratıcılığını geliştirmek ve en önemlisi iyi bir insan olmayı istemekte olduğu gibi.

Wertheimer uzun zaman önce aynı ayrımın değişik bir yönü üzerinde durmuştu. Amaca yönelik gerçekleştirilen etkinlikler zamanının yüzde ondan daha az bir kısmını oluşturmaktaydı. Etkinliğin yalnızca kendi içinde, kendine yönelik olduğu zaman haz verici olabilmesi gibi, arzu edilen bir doyuma ulaşılmasını sağladığı için de değerli olabilir. İkinci durumda artık başarılı ya

da etkili olmadığı zaman değerini kaybeder ve haz yitirilir. Genellikle bundan hiçbir zaman hoşlanılmaz, hoşa giden, varılan hedeftir. Bu yaşamı kendi için değil de sonunda vaat edilen cennet için sevmeye benzer bir tavırdır. Bu gözlemin dayandığı genellemeye göre gelişime güdülenmiş insanlar yaşamı genelde ve hemen tüm yanlarıyla severken, diğer pek çoğu yalnızca utku ve başarı anlarını ya da en üst, doruk deneyimleri sevmektedir. Yaşamın bu kendi içindeki değeri kısmen gelişimin ve gelişmiş olmanın haz verici olmasından kaynaklanmaktadır. Ancak aynı zamanda sağlıklı insanların araç-etkinlikleri erek-deneyimlere dönüştürebilme yeteneği de buna katkı sağlar. Bu sayede araç etkinliklerden erekler kadar haz duyabilirler. Gelişim güdüsü karakteristik olarak uzun vadeli olabilir. Yaşamın büyük bir bölümü iyi bir psikolog ya da sanatçı olmaya çalışmakla geçebilir.

Denge-durağanlık kuramları ise birbirleri ile hiçbir ilişkisi olmayan kısa süreli dönemler üzerinde dururlar. Allport bu konunun üzerinde özellikle durmuştur. Tasarlamak ve geleceğe bakmak ona göre sağlıklı insanın belirleyici özellikleridir. "Eksiklik güdüleri gerçekten de gerilimin düşürülmesini ve dengenin yeniden sağlanmasını ister. Öte yandan gelişim güdüleri gerilimi gelecekteki ve hatta çoğu zaman için ulaşılamayacak hedefleri elde etmek için canlı tutar. Bu da bir insanı hayvandan, bir yetişkini bebekten ayıran özelliktir."

3. DOYGUNLUĞUN KLİNİK VE KİŞİ DÜZEYİNDEKİ ÖZELLİKLERİ

Eksiklik gereksinimlerinin ve gelişim gereksinimlerinin doygunluğa (gratification) ulaşmasının kişilik üzerinde ayırt edici nesnel ve öznel etkileri olur. Burada ele almaya çalıştığım konuyu birkaç sözcükle özetlemem gerekirse: Eksikliklerin giderilmesi hastalığı önler; gelişim gereksiniminin doyurulması ise sağlığı besler. Şu an için araştırma amaçlı olacak denli derine inemeyeceğimizi söylemek isterim. Yine de tehdit ya da saldırıları savuşturmakla olumlu utku ve başarılar arasında, kişinin kendini savunması, koruması, saklamasıyla gelişme, kendini tamamlama, heyecan arayışı arasında klinik farklar olduğunu söyleyebiliriz. Bunu bütünüyle yaşamak ve bütünüyle yaşamaya hazırlanmanın gelişmekte olmak ile gelişmiş olmak arasındaki farka benzediğini açıklamaya çalışmıştım. Ayrıca savunma mekanizmaları (acıyı dindirmeye yönelik) ile başa çıkma mekanizmaları (başarılı olmak ve diğer güçlükleri aşmak) arasında da bir karşıtlık bulunduğunu ortaya koymuştum.

4. FARKLI HAZ TÜRLERİ

Kendinden önceki pek çok kişi gibi Erich Fromm da yüksek hazlarla bayağı hazlar arasında ilginç ve önemli bir ayırım yapmıştır. Bu, öznel etik göreceliğini aşmak için önemli bir zorunluluk ve bilimsel bir değer kuramı için de bir önkoşuldur. Fromm kıtlık hazzını bolluk hazzından, bir gereksinimi doyurmak olan "bayağı" hazzı, üretime, yaratmaya ve içgörünün geliştirilmesine yönelen "yüksek" hazdan ayırır. (Man For Himself) Eksikliğin doyurulmasıyla yaşanan doymuşluk, rahatlama ve gerilimin azalması durumu olan "ferahlama"ya karşılık, kişinin gücünün doruğunda, taşkınlık içinde kusursuzca ve kolaylıkla eyleme geçebilmesi sonucunda yaşadığı dinginlik ve esrime deneyimine Functionslust (işlevsellik hazzı) adı verilmektedir.

Temelde bir şeyin yok olmasıyla ortaya çıkan "ferahlama" nın kendisi de silinip gitme eğilimindedir. Sonsuza dek sürebilen gelişimin verdiği hazzın yanında kalıcı değil süreksiz ve dayanıksız olacaktır.

5. ULAŞILABİLİR (BÖLÜMSEL) VE ULAŞILAMAZ HEDEF DURUMLARI Eksiklik gereksiniminin doyurulması bölümsel (episodic) ve doruksal olma eğilimindedir. En sık rastlanılan betimlemesi, amaçlanan bir duruma ulaşmak üzere güdülenmiş davranışları kışkırtan, güdülendiren bir durumun ortaya çıkmasıdır. Arzu ve heyecanda aşamalı ve kararlı bir tırmanış gerçekleşir, başarı ve tamamlanma anında doruğa ulaşır. Arzu, heyecan ve hazzın doruğa ulaştığı bte noktadan gerilimin azaldığı ve güdülenmenin bittiği bir vadiye düşülür.

Her ne kadar evrensel olarak benimsenmekten uzaksa da bu betimlemedeki doruğa ulaşma, tamamlanma ya da orgazma ulaşma durumu, hatta doruk bağlamında bir ereğin bile söz konusu olmaması gelişim güdüsü ile derin bir zıtlık sergilemektedir.

Gelişim sürekli, az ya da çok ilerleyen ve yükselen bir devinim içindedir. Kişi elde ettikçe daha çok ister, bu nedenle bu tarz bir istek sonsuzdur ve asla doyuma ulaşmaz. Bu nedenle de teşvik, amaca yönelik davranış, hedeflenen nesne ve buna eşlik eden etkiler arasındaki genel ayrım da bu şekilde tamamen ortadan kalkmış olur. Davranışın kendisi hedef durumundadır ve gelişimin hedefi ile gelişimi teşvik edeni birbirinden ayırmak olanaksızdır. İkisi de birbirinin aynıdır.

6. GENEL (TÜRE ÖZGÜ) HEDEFLER VE KİŞİYE ÖZGÜ HEDEFLER

Eksiklik gereksinimleri tüm insanlarda, hatta bir dereceye kadar diğer canlılarda da ortaktır. Kendini gerçekleştirmek kişiye özgüdür, çünkü her insan farklıdır. Eksiklikler, yani türe özgü gerekler gerçek kişilik tam anlamıyla gelişmeden önce gereğince karşılanmalıdır.

Nasıl tüm ağaçların güneşe, suya ve çevreden edinecekleri besinlere gereksinimi varsa tüm insanlar da kendi çevrelerinden edinecekleri güvenliğe, sevgiye ve statüye gereksinim duyarlar. Bununla birlikte gerçek kişiliğin gelişmesi bu yaygın gereksinimlerin giderilmesiyle başlar ve her ağaç, her insan bu gereklilikleri kendi amaçları doğrultusunda, kendi tarzında, kendine özgü bir şekilde kullanmaya başlar. Bu durumda gelişim dışsal olmaktan çok içsel koşullarla belirlenir.

7. ÇEVREYE BAĞIMLILIK YA DA ÇEVREDEN BAĞIMSIZLIK

Güvenlik, ait olma, sevgi ilişkileri ve saygıya duyulan gereksinim yalnızca diğer insanlar tarafından, yani yalnızca kişinin dışında giderilebilir. Bu da çevreye oldukça bağımlı olmak anlamına gelir. Böylesi bağımlı bir durumda bulunan kişinin kendi kendini yönettiği ya da kendi alınyazısını yarattığı söylenemez. Gereksinimlerinin giderilmesinde belirli kaynaklara bağımlı kalmak zorundadır. Başkalarının isteklerine, kaprislerine, kurallarına göre yönetilir ve bu kaynakları tehlikeye atmak istemiyorsa bunlara baş eğmek zorundadır. Bir bakıma "başkaları tarafından yönlendirilmesi" ve onların onayına, sevecenliğine ve iyi niyetine duyarlı olması gerekir. Bu da, esnek bir şekilde kendini uydurması, ayarlaması, tepkilere yanıt vermesi ve dış koşullara değişerek uyum sağlaması gerektiği anlamına gelir. Kendisi bağımlı değişkendir, çevresi ise bağımsız, değişmez olandır. Bu nedenle eksikliğe göre güdülenmiş olan kişi çevresine karşı daha korkak olur, ne de olsa her an başarısız olup hayal kırıklığına uğrayabilecektir. Artık, bu tip kaygılı bir bağımlılığın düşmanlığı beslediğini de biliyoruz. Sonuçta tüm bunlar k işinin talih derecesine bağlı olarak özgürlüğün yitirilmesine neden olacaktır.

Buna karşılık kendini gerçekleştiren, temel gereksinimleri doğal olarak doyurulmuş insan, çevresine çok daha az bağımlı ve çok daha fazla özerktir. Kendi kendini yönlendirmektedir. Diğer insanlara gereksinim duymak bir yana, onlar tarafından engellenmesi bile olasıdır. Bu tip insanların özel yaşamdan, ayrı olmaktan ve derin düşüncelere dalmaktan özel bir haz aldıkları üzerinde durmuştum (ayrıca bakınız 13. bölüm).

Bu tip insanlar kendine yetmeye ve kendi içine kapanmaya çok daha fazla eğilimlidir. Onları yöneten belirleyiciler çevresel ve toplumsal belirleyicilerden çok içsel olanlardır. Kendini gerçekleştiren insanın alınyazısı ya da yazgısı aslında kendi iç doğasının yasalarıdır. Kendi potansiyel ve kapasitesine, yeteneklerine, gizli kaynaklarına, yaratıcı itkilerine uyar. Kendini tanımaya ve gittikçe daha tam bir bütünlüğe, birliğe, özbilgiye ulaşmaya gereksinim duyar ve istediği gerçekten de budur. Diğer insanlara daha az bağımlı oldukları için onlar hakkında daha az kararsızlık yaşar. Onlara karşı daha az kaygılı, daha az düşmanca davranır, övgü ve sevecenliklerine daha az gereksinim duyar. Onur, itibar ve ödüller konusunda daha az kaygılanır.

Özerkliği ya da çevreden görece daha bağımsız olması aynı zamanda kötü şans, sıkıntı, trajedi, stres, yoksunluk gibi çevresel olumsuz koşullardan da görece daha bağımsız olması anlamına gelir. Allport'un da vurguladığı gibi, çevresel etkilerle harekete geçen tepkisel insan, kendini gerçekleştiren insanın bakış açısıyla aptalca ve anlamsız bir şekilde davranmaktadır. Kendini gerçekleştiren insanın eylemlerinin kaynağı tepkisel değil içseldir. Dış dünyadan, bu dünyanın isteklerinden ve baskılarından görece daha bağımsız olmak, doğal olarak, onunla hiçbir ilişki kurmamak ya da "çaba-ilgi gerektiren yapısına" saygı duymamak anlamına gelmez. Bu bağımsızlık, kendini gerçekleştiren kişi için bu tip ilişkilerde çevrenin yarattığı gerilimin değil kendi istek ve tasarımlarının birincil belirleyici olduğu anlamına gelir. Buna psikolojik özgürlük adım veriyorum ve bunu coğrafi özgürlükten ayırıyorum.

Allport'un davranışın belirleyicilerini "yerine göre uygun" ve "kendinde uygun" (opportunistic ve propriate sözcüklerini latince ve İngilizce kökenleri ve metindeki anlamları bağlamında fırsatçı ve uygun yerine böyle çevirmenin daha doğru olacağını düşünüyorum -çn.) olmak üzere ikiye ayırarak açıklaması bizim içsel-belirlenim dışsal-belirlenim ayrımımız ile yakın koşutluk içindedir. Aynı zamanda, biyoloji kuramcılarının artan özerklik ve çevreden bağımsızlığın, tam bireyselliğin, gerçek özgürlüğün ve tüm evrim sürecinin belirleyici özellikleri olduğu konusunda görüş birliği içinde olmalarını da akla getiriyor.

8. İNSAN İLİŞKİLERİNDE DÜŞKÜNLÜK VE İLGİSİZLİK

Eksikliğe güdülenmiş insan, güçlü bir şekilde gelişime güdülenmiş insana göre, diğer insanlara çok daha fazla bağımlıdır.

Daha "düşkün", muhtaç, daha bağımlı ve daha tutkuludur. Bu bağımlılık insanlar arası ilişkileri etkiler ve kısıtlar. İnsanları gereksinimlerin doyurulmasına yarayan kaynaklar olarak görmek soyutlayım bir yaklaşımdır. İnsanlar bir bütün, karmaşık ve kendine özgü bireyler olarak değil kullanılabilirlikleri bağlamında değerlendirilir. Algılayanın gereksinimlerine seslenmeyen özellikleri ya bütünüyle es geçilir ya da sıkıcı, rahatsız edici, sakıncalı bulunur. İneklerle, atlarla, koyunlarla ya da taksi sürücüleriyle,

polisler ve garsonlarla, kullandığımız tüm insanlarla olan ilişkilerimizde bu durum geçerlidir.

Diğer bir insanın rahat, tutkusuz, nesnel ve bütünsel bir şekilde algılanabilmesi ancak ondan bir şey istemediğimiz, ona gereksinim duymadığımız zaman olanaklıdır. Kişinin bütünsel olarak estetik bir bakış açısıyla algılanabilmesi kendini gerçekleştiren insan için (ya da kendini gerçekleştirme anlarında) olanaklıdır. Dahası onay, beğenme ve sevgi kullanılabilirlik özelliklerinden çok algılanan kişinin içsel nesnel özelliklerine dayanır. Dalkavukluk ettiği ya da yaranmaya çalıştığı için değil gerçekten takdir edilen özellikleri nedeniyle beğenilir. Sevilmeye değer olduğu için sevilir, sevgi verdiği için değil. Bunu aşağıda, Abraham Lincoln örneğinde olduğu gibi, gereksinimden bağımsız sevgi adı altında inceleyeceğiz.

"Düşkün" ve gereksinimlerini doyurmaya eğilimli insanların diğer insanlarla kurdukları ilişkilerin belirleyici özelliklerinden biri de bu gereksinimlerini gidermekte kullandıkları insanların bir diğerinin yerini alabilmesidir. Örneğin ergenlik çağındaki genç bir kız beğenilmeye her şekilde gereksinim duyduğu için bu beğeninin kaynağı olan kişinin kim olduğu onun için fark etmeyecektir. Kendisini beğenen herhangi bir kişi bir diğeri kadar iyidir. Bu durum sevgi ya da güvenlik veren kişiler için de aynıdır.

Kişi eksikliklerini doyurmaya ne kadar eğilimliyse karşısındaki insanı bir araç olarak değil özgün ve kendi içinde bir amaç olarak algılaması, onu düşkünlükten, ödülden, kullanılabilirlikten bağımsız bir şekilde algılayabilmesi de o denli zorlaşacaktır. "Yüksek düzeyli" insan ilişkileri psikolojisi, yani insan ilişkilerinde en yüksek gelişim olasılığı, eksikliğe güdülenme kuramı temel alınarak anlaşılamaz.

9. BEN-MERKEZLİLİK YE BENİN AŞILMASI

Gelişime odaklanmış, kendini gerçekleştirmiş insanın egosuna ya da kendisine yönelik tutumunu tanımlamaya çalışırken zorlu bir çelişkiyle yüzleşmek zorunda kalırız. Böyle bir kişide ego gücü, egosunu unutabilme ya da aşabilme, soruna odaklanma, eylemlerinde doğal olma yeteneği, Angyal'ın deyişiyle homonom olma özelliği en üst düzeydedir. Bu tip insanlarda algılar, eylemler, haz duyma ve yaratım tam, bütünsel ve katıksız bir şekilde içselleştirilebilir.

Kişinin gereksinim eksikliği ne denli fazlaysa dünyaya odaklanmak yerine kendi bilincinde, ben-merkezli ve doyum odaklı olması da o denli zorlaşacaktır. Kişi gelişime ne kadar eğilimliyse sorun odaklı olmaya o denli yatkındır ve nesnel dünya ile ilgilenirken kendi bilincini ardında bırakabilir.

10. İLİŞKİLER, PSİKOTERAPİVE BİREY PSİKOLOJİSİ

Psikoterapiye gereksinim duyan insanların önemli bir özelliği de temel gereksinimlerinin doyurulmasında geçmişte ya da şu anda bir eksiklik yaşamış-yaşıyor olmalarıdır. Nevroza bir eksiklik hastalığı gözüyle bakılabilir. Bu nedenle, sağaltım için hastanın eksikliğini duyduğu şeyin sağlanması ya da bunu kendi başına sağlayabilmesinin olanaklı kılınması gerekir. Bunu sağlayabilecek olan da diğer insanlar olduğundan terapinin insan ilişkilerine odaklanması gerekir.

Ancak bu gerçek yanlış bir şekilde aşırı genelleştirilmiştir. Temel gereksinimlerini giderebilmiş ve ağırlıkla gelişime güdülenmiş insanların

çatışmaya, mutsuzluk, kaygı ve kararsızlığa karşı bağışık oldukları hiçbir şekilde söylenemez. Böyle zamanlarda onlar da yardım aramaya eğilimli olurlar ve insan ilişkileri terapisine başvurabilirler. Bununla birlikte, gelişime güdülenmiş insanın bu sorunları ve çatışmaları çoğunlukla kendine dönerek yani başkasından yardım ummaktansa öz arayışa yönelerek çözdüğünü unutmamak gerekir. İlkesel bağlamda bile olsa tasarlama, kendini keşfetme, geliştirilecek gizilgüçleri (potansiyel) seçme, yaşama yönelik bir bakış açısı edinme gibi kendini gerçekleştirme yöntemlerinin birçoğu büyük oranda içseldir.

Kişilik gelişimi kuramında kendini geliştirmeye ve kendini aramaya, iç gözlem ve meditasyona yer verilmesi gerekir. Gelişimin ileri aşamalarında kişi temelde yalnızdır ve kendinden destek alması gerekir. İyi durumda olan bir insanın bu şekilde daha da gelişmesine Oswald Schwarz "psychogogy" adını verir.

Psikoterapi hastayı hasta-olmayan bir kişi haline getirip belirtilerin ortadan kalkmasını sağlarken "psychogogy" terapinin bittiği yerde devreye girer ve hasta-olmayan kişiyi sağlıklı kılmaya çalışır. Rogers'ın başarılı bir terapinin kişiyi 'Willoughby Olgunluk Tablosu'nda ortalama yüzde yirmi beşlerden ellilere getirdiğini vurgulaması özellikle dikkatimi çekmiştir. Peki onları yüzde yetmiş beşlere kim çıkaracak? Ya da yüzde yüze? Ve bunu sağlamak için de yeni ilke ve tekniklere gereksinimiz var mı?

11. ARAÇSAL ÖĞRENİM VE KİŞİLİK DEĞİŞİMİ

Bu ülkede geçerli olan sözde eğitim kuramı, genellikle organizmanın dışında var olan hedef nesnelere yönelik bir eksiklik güdülenmesini, yani bir gereksinimin en uygun yoldan doyurulmasını kendine temel almıştır. Bu nedenle öğrenme psikolojimiz, yaşamın çok küçük bir bölümüne seslenen sınırlı bir bilgi birikiminden oluşmaktadır ve ancak diğer "öğrenme kuramcılarının" ilgisini çekebilecek niteliktedir.

Bunun da gelişim ve kendini gerçekleştirme sorununun çözümüne pek katkısı olmaz. Bu bağlamda güdüsel eksikliklerin doyumu için sürekli dış dünyaya yönelme tekniklerinin pek fazla bir önemi yok. Birleştirici öğrenim ve yönlenim algısal öğrenime, içgörünün ve anlayışın artmasına, özbilgiye ve kişiliğin sürekli gelişmesine, yani sinerjinin, bütünselliğin ve içsel tutarlılığın artmasına katkıda bulunur. Değişim, alışkanlıkların ve çağrışımların birer birer edinilmesinden çok kişinin tümüyle bütünsel bir değişim geçirmesi anlamına gelir. Diğer bir deyişle, alışkanlıklar gibi yeni dış edinimleri olanın aynı insan değil yeni bir insan olması söz konusudur. Bu tip bir karakter-değişim-öğrenimi hayli karmaşık, kaynaşmış ve bütünsel bir bünyenin değiştirilmesi anlamına gelir.

Sonuç olarak da bu kişi daha güçlendikçe ve özerkleştikçe daha az etki altında kalacaktır. Üzerinde çalıştığım kişiler tarafından bana bildirilen en önemli öğrenim deneyimleri trajediler, ölümler, travmalar, din değiştirme ve ansızın gerçekleşen içgörüler gibi kişinin dünyaya bakışını ve sonuçta da yaptığı her şeyi değiştiren kişiye özgü yaşam deneyimleriydi. (Doğal olarak trajedinin ya da içgörünün sindirilmesi uzun zamana yayılan bir olaydır, ancak bu birleştirici öğrenimin ana konularından biri değil.)

Gelişim, engelleme ve kısıtlamaların aşılması ve kişinin "kendisi olması" , eylemlerini yinelemektense geniş bir alana yayması, içsel doğasının kendini

ortaya koyabilmesi anlamına gelir. Kendini gerçekleştiren insanların davranışları dışarıdan edinilmemiş, öğrenilmemiş, tersine yaratılmış ve özgür bırakılmıştır. Başa çıkmaya çalışmaktan çok kendini ortaya koyar.

12. EKSİKLİĞE GÜDÜLENMİŞ YE GELİŞİME GÜDÜLENMİŞ ALGILAMA

İki durum arasında göze çarpan en büyük fark, eksikliklerini doyurmuş insanların Varlık alanına daha yakın olmasıdır. Psikologlar henüz felsefecilerin bu karmaşık yargısını benimseyemedi, ancak bu yargının gerçek bir temeli olduğu da açık. Bunun yanı sıra, kendilerini gerçekleştiren insanlar üzerinde yapılacak çalışmalar, felsefecilerin tanıdık olduğu bu temel içgörülere bizim de gözlerimizin açılmasını sağlayacaktır.

Örneğin, gereksinim ağırlıklı ile gereksinimlerden bağımsız, tutkusuz algılama arasındaki ayrımı dikkatlice ele alırsak algılama ve dolayısıyla algılanan dünya üzerine anlayışımız da değişecektir.

İkincisi daha sağlam ve daha az seçici ve soyutlayıcı olduğu için algının içsel doğasını anlamak böyle bir kişi için daha kolay olacaktır. Ayrıca böyle bir kişi ikilemleri, zıtları, kutupları, çelişki ve uyumsuzlukları da anında algılayabilir. Daha az gelişmiş insanlar sınıfların ve kavramların kesin sınırlarla ayrıldığı ve erkek-dişi, bencil-özgeci, yetişkin-çocuk, kibar-acımasız, iyi-kötü vb.'de olduğu gibi karşılıklı dışlayıcı ve uyumsuz olduğu Aristocu bir dünyada yaşarlar. Aristocu mantıkta A A'dır ve onun dışındaki her şey A olmayandır ve ikilemler asla bağdaşmaz. Ancak kendini gerçekleştiren insan için A ve A olmayan birbirinin içinde erimiş ve bir olmuştur. Bir insan aynı zamanda hem iyi hem de kötüdür, hem erkek hem dişi, hem yetişkin hem de çocuktur. Tek bir doğrultuda ele alınamaz. Bir insan soyutlanmış herhangi bir yönü hariç süreklilik içinde ele alınamaz.

Bütünlükler arasında karşılaştırma yapılamaz. Algılarımızın gereksinim tarafından belirlenmiş olduğunu fark edemeyebiliriz. Ama biz kendimiz bu şekilde algılandığımızda, yani bir para kaynağı, yemek, güven kaynağı olarak, yaslanılabilecek biri ya da bir garson ya da buna benzer bir hizmetçi ya da araç olarak algılandığımızda bunu fark ederiz. Böyle bir durumdan da hoşlanmayız. Kendimiz olarak eksiksiz ve bütün bir şekilde görülmek isteriz. "Kullanılmak" hoşumuza gitmez.

Kendini gerçekleştiren insanlar genellikle gereksinim gideren özellikleri soyutlama ya da karşısındakini bir araç olarak görme eğiliminde olmadıklarından değer biçmeyen, yargılamayan, müdahaleci ve kınayıcı olmayan bir tutum sergilerler. Tutkusuz, "seçimsiz bir farkındalık" içindedirler. Bu da daha açık ve içgörülü bir algıya ve karşıdakinin daha iyi anlaşılmasına olanak verir. Bu, cerrahların ve terapistlerin edinmeye çalıştıkları, kendini gerçekleştiren insanlarınsa edinmek için ayrı bir çaba göstermeye gerek duymadıkları bağımsız, yalın ve açık algılama tarzıdır.

Algılama biçimleri arasındaki bu farklılık özellikle karşıdaki insanın ya da nesnenin zor, karmaşık ve kapalı olması durumunda büyük önem kazanır. Özellikle böyle durumlarda algılayan kişinin karşısındaki nesnenin doğasına saygı göstermesi gerekmektedir. Algılama esnek ve duyarlı olmalı, rahatsız edici, talepkar olmamalıdır. Su çatlaklara nasıl sızarsa algılama da karşısındakinin doğasına edilgen bir şekilde uyum göstermelidir. Gereksinime güdülenmiş algılamada olduğu gibi nesneleri biçimlendirmemeli, onları

önemsemeyen, sömüren, kendi amaçlarına göre kesip biçen bir tutum sergilememelidir.

Dünyanın içsel doğasını algılamanın en etkili yolu etkin olmaktan çok alıcı olmaktan geçer. Elden geldiğince algılananın içsel örgütlenmesine karşı açık, algılayanın kendi doğasından ise bağımsız olmak gerekir. Bütünün tüm yönlerinin bağımsız. Taoist, edilgen olan ve müdahaleci olmayan bir tarzla algılanması estetik deneyim ve mistik deneyimin kimi tanımlarıyladır.

ortak özellikler sergiler. Vurgulanan konu aynıdır. Dünyayı gerçek, somut biçimiyle mi görüyoruz, yoksa dünyaya yansıttığımız kendi sınıflamalarımız, dürtülerimiz, beklentilerimiz ve soyutlamalarımız doğrultusunda mı? Ya da dobra dobra sormak gerekirse, görüyor muyuz yoksa kör müyüz?

SEVGİYE GEREKSİNİM DUYMAK VE DUYMAMAK

Sevgi Bowlby, Spitz ve Levy'de olduğu gibi alışılmış şekliyle ele alındığında bir eksikliğin doyurulması gereksinimidir. İç sevgi ile doldurulan bir boşluktur. Eğer bu iyileştirici gereksinim elde edilemiyorsa güçlü bir sayrılık (patoloji) baş gösterir.

Doğru zamanda, doğru oranda ve gerektiği şekilde elde edilebiliyorsa sayrılığın ortaya çıkması engellenir. Sayrılık ve sağlığı ortalama düzeyleri de orta düzeyli engellenme ya da doyumları sonucudur. Hastalıklı durum çok ağır değilse ve erken ele alınsa yerine koyma terapisi iyileştirici olabilir. Yani hastalık, "sevgi açlığı", belirli durumlarda sayrılı eksikliğin giderilmesi ile iyileştirilebilir. Sevgi açlığı tuz eksikliği ya da vitamin eksikliği gibi bir eksiklik hastalığıdır.

Böyle bir eksiklik duymayan sağlıklı kişi sevgiyi yalnızca belirli küçük destekleyici dozlarda alır ve kimi dönemlerde bunlar olmadan da yaşayabilir. Ama eğer güdülenme eksiklerin giderilmesine ve dolayısıyla bu gereksinimden kurtulmaya yönelikse bir çelişki doğar. Gereksinimin doyuma ulaşma yolu ile giderilmesi gereksinmenin ortadan kalkmasını sağlamalıdır. Bu da, sevgi ilişkilerinde doyuma ulaşmış insanların sevgi almaya ve vermeye daha az gereksinim duyduğu anlamına gelir. Bununla birlikte, sevgi-gereksinimini-doyurmuş daha sağlıklı insanlar üzerinde yapılan klinik çalışmalar bu insanların sevgi almaya daha az gereksinim duymalarına karşın, daha çok sevgi verebildiklerini ortaya koymuştur. Bu açıdan bakılınca, daha sağlıklı insanların daha sevgi dolu oldukları söylenebilir.

Bu kendi içinde bulma durumu alışılagelmiş (eksiklik gereksinimi merkezli) kuramların sınırlarını ve yeni bir "üst-giidülenme" (metamotivation) (gelişim güdülenmesi ya da kendini gerçekleştirme) kuramının gerekliliğini de ortaya koymaktadır. V-sevgisi (bir başka kişinin Varlığına duyulan, gereksinimsiz ve bencil olmayan sevgi) ile E-sevgisi (eksiklik-sevgisi, gereksinim sevgisi, bencil sevgi) arasındaki karşıt dinamikler üzerinde biraz durmuştuk. Şimdi, önceden yaptığımız genellemeleri örneklendirmek ve açıklamak için bu iki karşıt grup üzerinde durmak istiyorum.

1. V-sevgisi bilinç düzeyinde rahatlıkla kabul edilir ve bundan tümüyle haz duyulur. Sahiplenici olmadığı ve gereksinimden çok değer vermeyi öne çıkardığı için bir soruna neden olmaz ve uygulama her zaman için haz vericidir.

2. Hiçbir zaman tümüyle doyurulamaz. Alınan haz sonsuzdur. Genellikle yok olmaz, gelişir. İçsel olarak haz vericidir ve araç olmaktan çok bir erektir.

3. V-sevgisi deneyimi sıklıkla estetik ya da mistik deneyimle aynı şekilde ve aynı etkiler bağlamında tanımlanır. (Bakınız “Doruk Deneyimler” kitabının 6. ve 7. bölümleri.)

4. V-sevgisinin sağaltıcı ve ruh sağlığını arttıran (psikogogic) etkileri çok derin ve yaygındır. Annenin bebeğine duyduğu görece saf sevgi ya da kimi mistiklerin Tanrıları için duydukları kusursuz sevgi de benzer şekilde betimlenmiştir.

5. V-sevgisi kuşkunun gölgesinden arınmıştır. Daha zengin, daha “yüce” ve (tüm V-sevenlerin önceden yaşamış olduğu) Esevgisinden daha değerli öznel bir deneyimdir. Bu üstünlük her iki tip sevgiyi de çeşitli şekillerde eşzamanlı olarak yaşayan daha yaşlı kişiler tarafından da onaylanmıştır.

6. E-sevgisi doygunluğa ulaşabilir. Bir insanın sevilmeye ve değer verilmeye ne derece yaraşır olduğu düşünülürse “doygunluk” kavramının değer veren-sevgi ile bağdaşmadığı da görülecektir.

7. V-sevgi sinde kaygı, kin gütme en alt düzeydedir. Tüm uygulamalı insani erekler göz önüne alınırsa, bunlara hiç yer olmadığı bile düşünülebilir. Doğal olarak, öteki-için-kaygılanmak söz konusu olabilir. E-sevgisinde ise her zaman için bir derece kaygı, kin söz konusudur.

8. V-sevgisine sahip insanlar daha bağımsız, daha özerk ve daha az kıskançtır. Kendini tehdit altında hissetmez. Daha kişisel ve ilgisizdir. Bununla birlikte aynı zamanda karşısındakinin de kendini gerçekleştiren bir insan olabilmesi için yardıma her zaman açıktır. Utkularıyla gurur duyar. Daha düşünceli, verici ve yüreklendiricidir.

9. Karşıdaki insanın en derin ve doğru şekilde algılanması Vsevgisi ile olanaklıdır. Bu, daha önce de vurguladığım gibi, duygusal- istemsel (emotional-conative) olduğu kadar bilişsel (cognitive) bir tepkidir. Bu o denli etkileyici bir durum ki, insanların yaşadıkları deneyimlerle de ortaya koyduğu gibi, insanın gözünü kör eden sevgiden dem vuran o basmakalıp söze karşılık asıl kör edicinin sevgisizlik olduğuna her geçen gün daha çok inanıyorum.

10. Son olarak, V-sevgisinin sevilen kişiyi yarattığını söyleyebiliriz.

Bu söz etkileyici olmasının yanı sıra araştırılmaya da açıktır. Bir aşk ilişkisi kişiye bir özimge, kendini benimseme, sevgiye değer olma duygusu verir ve bunlar da onu gelişiminde özgürleştirir. İnsanın böyle bir sevgi olmadan gerçek anlamıyla gelişip gelişemeyeceği konusu gerçek anlamda sorgulanmalıdır.

Savunma ve Gelişim

Bu bölümde gelişim kuramını daha sistemli bir şekilde ele almaya çalışacağını. Gelişim düşüncesini bir kere benimsedikten sonra ayrıntılar üzerine pek çok soru ortaya çıkacaktır. Gelişim nasıl gerçekleşir? Çocukların gelişmeleri ya da gel işememeleri nelere bağlıdır? Ne yönde gelişeceklerini nereden bilebilirler? Nasıl olup da sayrılığa giden bir yola saparlar?

Her şeyden önce, kendini gerçekleştirme, gelişim ve benlik kavramları üst-düzeyde soyutlamalardır. Geçerli süreçlere, ham verilere, somut, yaşayan olaylara daha yakın olmamız gerekiyor. Bunlar uzak hedefler. Sağlıklı gelişen bebek ve çocuklar uzak hedefler ya da gelecek uğruna yaşamazlar. Kendilerini hoş tutmak ve anı yaşamayla fazlasıyla meşguldürler. Yaşarlar, yaşamaya hazırlanmazlar. Nasıl olup da gelişmeye çalışmadan, yalnızca var olarak ve

önlerindeki etkinlikten hoşlanarak ileri doğru adım adım ilerlemeyi, örneğin sağlıklı bir şekilde gelişmeyi, gerçek benliklerini keşfetmeyi başarabilirler? Varoluşun gerçeklerini değişimin gerçekleriyle nasıl bağdaştırabiliriz? Ne gelişim ne de kendini gerçekleştirme ya da Benliğin keşfedilmesi dışarıda arı bir şekilde var olan bir amaç değildir. Çocukta özellikle amaç edinilen şeyler değildir bunlar, yalnızca gerçekleşir. Çocuk bulur ama o denli arayış içerisinde de olmamıştır. Eksiklik güdülenmesi ya da amaca yönelik baş etme gelişim, doğallık ve yaratıcılıkta etkili olmaz.

Katıksız bir Varlık psikolojisinin sakıncası durağan olmaya eğilim gösterebilmesidir. Devinim, yönelme ve gelişimi göz ardı edebilir. Varlığı, kendini gerçekleştirmeyi Nirvana'ya benzer kusursuz bir durum gibi tanımlıyoruz. Oysa insanın bir kere bunu başarması artık tamamlanmış olduğu ve kusursuzluktan hoşnut bir şekilde kendini durağanlığa bırakabileceği anlamına gelmez.

Bu sorunun benim doyurucu bulduğum yalın bir yanıtı var: Bir sonraki basamak, tanıdığımız ve hatta artık sıkıldığımız bir öncekinden öznel olarak daha haz ve mutluluk verici, içsel olarak daha doyurucu bulunuyorsa gelişim söz konusudur. Bir şeyin bizim için doğru olup olmadığını anlamanın yegane yolu, bunun herhangi bir seçeneğe kıyasla öznel olarak daha iyi olmasıdır.

Yeni deneyim dış bir ölçütten bağımsız bir şekilde kendi kendini doğrular. Kendi kendini haklı kılar ve onaylar. Bunu bizim için daha iyi olduğundan, psikologlar onayladığı ya da birisi bize bunu yapmamızı söylediğinden, daha çok yaşamamızı sağlayacağı, insan ırkı için daha iyi olduğundan ya da ödüller uğruna ya da mantıklı olduğu için yapmayız. Bir tatlıyı bir diğerine yeğlememizin nedeni neyse bunu yapmamızın nedeni de aynıdır. Bunun aşık olma ya da bir kişi ile dost olmada da temel bir işleyiş olduğunu açıklamıştım. Yani birisi ile öpüşmek bir diğerine göre bize daha çok doyum vermektedir ya da aile dost olmak b ile dost olmaktan daha çok doyurucu geliyordur.

Bu şekilde hangi konuda iyi olduğumuzu, neden hoşlandığımızı ya da hoşlanmadığımızı, zevklerimiz, yargılarımız ve kapasitemizin ne olduğunu öğreniriz. Kısacası, bu şekilde Kendimizi keşfederiz ve o büyük "Ben kimim?" "Ben neyim?" sorularının yanıt buluruz.

Adımlar ve seçimler içten dışa doğru doğallıkla ortaya çıkar. Rasgele ve doğallıkla meraklı, keşfetmeye eğilimli, ilgili ve hayret dolu olmak sağlıklı bir bebek ya da çocuğun Varlığının bir parçası, Varlık biçimidir. Amaca yönelmediği, baş etmesi gerekmediği, dışavurumcu ve kendiliğinden olduğu, herhangi bir eksikliğin doyurulmasına güdülenmediği zamanlarda bile gücünü sınamak, ulaşmak, içine girmek, şaşırmak, ilgilenmek, oynamak, hayrete düşmek, dünyayı etkilemek ister. Keşfetmek, etkilemek, deneyim yaşamak, ilgilenmek, seçmek, haz duymak, neşelenmek saf Varlığın nitelikleri olarak görülebilir, bununla birlikte rastlantısal, tasarlanmamış ve beklenmedik bir şekilde de olsa Oluşa yol açarlar. (Being-Becoming: Varlık-Oluş -çn.) Doğal, yaratıcı deneyim beklentiler, tasanlar, öngörüler hedef ya da amaçlar olmadan da gerçekleşebilir ve gerçekleşir1. Ne zaman ki bir çocuk kendini doyurur, sıkılmış hisseder, işte o zaman yeni ve belki de daha "yüce" hazlara yönelecektir.

Bu noktada kaçınılmaz sorular baş gösteriyor. Onu alıkoyan nedir? Gelişimi önleyen nedir? Çelişki nerededir? İleriye yönelik gelişimin alternatifi nedir?

Neden bazıları için ileri doğru gelişmek bu denli zor ve sancılıdır? Bu noktada doyurulmamış gereksinimler, güvenlik ve güvence, acıya karşı savunma ve korunma mekanizmaları, korku, yitirme, tehlike ve gelişim için gerekli olan yürekliliğin durdurucu ve geriletici etkileri üzerinde durmamız gerekiyor.

Her insanın içinde her iki tür güç de bulunur. Gücün bir türü onu korkuya karşı savunmada kalmaya ve güvenceye yönelmeye zorlar. Ana rahminden ve memesinden uzaklaşmaktan, risk almaktan, elinde olanı bırakmaktan, bağımsızlıktan, özgürlükten ve kendibaşınalıktan korkmasına, geçmişe bağlı kalmasına neden olur. Diğer tür güç onu Benliğin bütünlüğüne ve özgünlüğüne, kapasitesinin bütünüyle kullanılmasına, derinde, gerçek ve biliıçdışı Benliğini kabullenirken dış dünyaya güvenle açılmaya yönlendirir.

Tüm bunları basit olmasına karşın anlamsal ve kuramsal yönden güçlü bir taslak ile gösterebilirim. Savunma ve gelişim güçleri arasındaki bu çatışmanın varoluşsal olduğunu ve insanın en derin doğasında saklı bulunduğunu, sonsuza dek taşınacağını düşünüyorum. Eğer taslağı aşağıdaki gibi kabul edersek; Gelişimin çeşitli mekanizmalarını da kolayca aşağıdaki sınıflara ayırabiliriz:

a. Gelişime yönelik etmenlerin çoğaltılması; örneğin gelişimin daha çekici ve haz verici kılınması

b. Gelişime yönelik korkuların en aza indirgenmesi

c. Güvenliğe yönelik etmenlerin en aza indirgenmesi; örneğin daha az çekici kılınması

d. Güvenlik, savunma, hastalık ve gerilemeye yönelik korkuların en üst düzeye çıkarılması

Bu durumda taslağımıza bu dört bağıntılı değeri de katabiliriz: Tehlikenin artması Çekiciliğin artması Çekiciliğin en aza indirgenmesi Tehlikelerin en aza indirgenmesi

Bu nedenle, sağlıklı gelişim sürecini kişinin tüm yaşamı boyunca yaşadığı sonsuz özgür seçim koşulları olarak düşünebiliriz. Kişi güvenlik ile gelişim, bağımlılık ve bağımsızlık, gerileme ve ilerleme, olgun olmamak ile olgunluk ve bunların getirileri arasında bir seçim yapmak zorundadır. Güvenlik kaygıyı da hazzı da birlikte getirir. Gelişim de öyle. Gelişimden duyulan haz ve güvenliğin yarattığı kaygılar güvenlikten duyulan hazzı ve gelişimin yarattığı kaygıları aştığı zaman biz de gelişmeye başlarız.

Bunlar kulağa su götürmez gerçekler gibi geliyor. Ancak olaylara en nesnel, genel, davranışsal açıdan bakmaya çalışan psikologlar için hiç de öyle değil. Hayvan güdülenmesi üzerine yığınla deney yapan uzmanların, özgür seçim koşulları altında yapılan deneylerden edinilen verileri, gereksinim gideriminden farklı ve daha üstün bir şekilde, hazcıl etmen bağlamında açıklayan P. T. Young'a dua etmeleri gerekiyor. Örneğin sakarin bir gereksinim maddesi olmamasına karşın fareler onu katıksız suya yeğleyeceklerdir. (Yararsız) tadın bu işle kesinlikle bir ilgisi olmalı.

Dahası, deneyimden alınan öznel hazzın her organizmaya bağlanabileceği görülüyor. Örneğin bu bir yetişkin için olduğu kadar bir bebek için de, bir insan için olduğu kadar bir hayvan için de geçerlidir.

Bu noktada kuramcılar için hayli ayartıcı bir olasılıkla karşılaşıyoruz. Benlik, Gelişim, Kendini Gerçekleştirme ve Psikolojik Sağlık gibi tüm o yüksek kavramlar, hayvanlar üzerine yapılan iştah deneyleri ya da bebeklerin

beslenme alışkanlıklarındaki özgür seçim araştırmaları ve dengeleşim üzerine yapılan zengin çalışmalar için geçerli olan açıklamalar ile aynı kapıya çıkıyor olabilir.

Aynı zamanda doğal olarak, haz-yoluyla-gelişim formülü hoşumuza gidenin, gelişim bağlamında, bizim için iyi olduğu sonucunu da dayatıyor. Tüm bunları özgür seçim ortamının gerçekten özgür olduğu ve seçimi yapanın da seçim yapamayacak denli korkak ya da hasta olmadığı, seçimini bilgece, sağlıklı ve gelişime yönelik yapacağı olasılığını düşünerek söylüyoruz.

Bu varsayımlar deneysel olarak da destekleniyor. Ancak bu daha çok hayvanlar üzerine yapılan deneylere dayanıyor ve özgür seçim ortamında insanlar üzerine daha çok çalışma yapılması gerekiyor. Yapısal düzlemde ve psikolojik dinamikler düzleminde kötü ya da akılsızca yapılan seçimlerden çok bu tip seçimler hakkında bilgi edinmemiz gerekiyor.

Yöntemsel açıdan, bu haz-yoluyla-gelişim kavramının hoşuma gitmesinin bir nedeni daha var. Freud'un, Adler, Jung, Schachtel, Homey, Fromm, Burrow, Reich ve Rank'in olduğu kadar Rogers, Buhler, Combs, Angyal, Allport, Goldstein, Murray, Moustakas, Peris, Bugental, Assagioli, Frankl, Jourard, May, White ve diğerlerinin dinamik kuramları ile daha iyi bağlantı kurabilmemi sağlıyor.

Freud'un izinden gidenleri, her şeyi (aşırı bir şekilde) patolojik bakış açısıyla görmeye eğilimli oldukları ve insanın sağlıklı olanaklarını yeterince değerlendirmedikleri için eleştiriyorum. Her şeyi kahverengi gözlükler ardından görüyorlar. Ancak gelişim okulu da her şeyi pembe gözlükler ardından görüyor. Patolojiye, zayıflığa, gelişimi başaramamaya gerekli önemi vermediği için de yetersiz kalıyor. Birincisi yalnızca günah ve kötülüğe eğilen bir tanrıbilim görünümü çizerken diğeri bunların sözünü bile etmiyor ve sonuçta ikisi de eşit derece yanlış ve gerçekten uzak kalıyor.

Güvenlik ve gelişim arasında üzerinde durmamız gereken bir ilişki daha var. İlerleme küçük adımlar halinde gerçekleşir. İleri doğru atılan her adımı olası kılan ise güvende olunduğu, güvenli bir yuvadan bilinmeze doğru hareket edildiği duygusu ve geri dönüşün mümkün olduğunu bilmektir. Emekleyen bebeğin annesinin dizlerinin dibinden bilinmeyen bir çevreye yönelmesini bir örnek olarak alabiliriz. Bebek, odayı önce gözleriyle keşfederken annesine bağlı kalacaktır. Daha sonra annesinin verdiği güvenin tam olduğuna inanarak küçük gezintilere çıkmaya başlayacaktır.

Bu gezintilerin çapı gitgide büyüyecektir. Bu şekilde bebek bilinmeyen ve tehlikeli bir dünyayı keşfedebilecektir. Annesi birdenbire ortadan kaybolursa dünyayı keşfetmekle daha fazla ilgilenmeyecek, kaygılanmaya başlayacak, yalnızca eski güvenliğini geri isteyecek ve hatta yeteneklerini yitirmeye başlayacaktır. Örneğin yürümeyi göze alamayacak, emeklemeyi sürdürecektir.

Bu örneği rahatlıkla genelleştirebileceğimizi düşünüyorum. Tam bir güven daha yüce gereksinimlerin ve itkilerin ortaya çıkmasına ve ustalığa doğru gelişimin gerçekleşmesine olanak sağlayacaktır. Güvenliğin tehlikeye düşmesi, gerileme ve daha basit temellere dönüş anlamına gelecektir. Bu da güvenlik ile gelişim arasında yapılacak bir seçimde normalde güvenliğin baskın çıkacağı anlamına gelmektedir. Güvenlik gereksinimleri gelişim gereksinimlerine göre daha güçlüdür. Bu da ana formülümüzün genişlemesi anlamına geliyor. Genelde ancak kendini güvende hisseden bir bebek sağlıklı bir ilerlemeye açık

olacaktır. Güvenlik gereksiniminin giderilmesi gerekmektedir. Giderilmeyen güvenlik gereksinimleri her zaman içten içe doyurulmak için diretecek ve ilerlemeye engel olacaklardır. Bu gereksinim ne kadar çok doyurulursa o denli az ayak bağı olacaktır. Bu doyum ne denli az olursa cesaret de o denli azalacaktır.

Peki bir çocuğun ileri atılacak yürekliliği kendinde bulabilecek kadar güvenliğe doymuş olduğunu nasıl anlayacağız? Temelde bunu onun kendi seçimleri ortaya koyacaktır. Yani ileri iten güçlerin alıkoyan güçlere, cesaretin korkuya ne zaman ağır bastığını ancak o bilebilir.

Sonuçta kişi, hatta bir çocuk kendi seçimini kendi yapmalıdır. Onun yerine hiç kimse sık seçim yapamaz. Yoksa bu durum onu zayıf düşürecek, kendine olan güvenini azaltacak ve deneyimden aldığı hazzın önüne geçecektir. Kendi itkileri, yargıları, duyguları ile içselleştirdiği diğerlerininki arasında ayrım yapamayacaktır2.

Eğer çocuk gelişeceği yönü kendisi seçiyorsa, bu deneyimden edineceği öznel hazzı yalnız kendisi tanıyabiliyorsa, içsel kişiliğinde aradığı zorunlu güven ile çevreden yine zorunlu olarak beklediği yardım nasıl bağdaşabilir? Sonuçta böyle bir yardıma gereksinim duymaktadır. Yardım olmadan ileri atılmayı göze alamayacaktır. Gelişmesine nasıl yardımcı olabiliriz? Bir o kadar önemlisi, ne yaparsak gelişimini tehlikeye atarız?

Söz konusu olan bir çocuksa, öznel haz deneyiminin (kendine güven) karşıtı başkalarının görüşleridir (sevgi, saygı, onay, beğeni, ödüllendirilme, kendinden çok başkalarına güvenme). Diğer insanlar bebek ve çocuk için yaşamsal açıdan çok önemli olduğundan onları (güvenliğin, besinin, sevgi ve saygının kaynaklarını) yitirme tehlikesi dehşetli bir korku olacaktır. Bu durumda, kendi haz verici deneyimleri ile diğerleri tarafından onaylanması arasında zorlu bir seçim yapması söz konusu olduğunda onaylanmayı yeğleyecektir. Hazlarını baskılayacak ya da yok olmaya bırakacak, önemsemeyecek ve irade gücü ile denetlemeye çalışacaktır. Genelde bununla birlikte haz deneyimine karşı bir hoşnutsuzluk, utanç ya da huzursuzluk baş gösterecek ve sonuçta bu deneyimi yaşayamamaya başlayacaktır.

Bu nedenle, yapacağı en önemli seçim kendine ait olan ile başkalarına ait olan arasındaki seçimdir. Eğer kendi isteğini yapmanın tek yolu diğerlerini yitirmekse çocuk olasılıkla kendi isteklerinden cayacaktır. Bunun nedeni, az önce sözünü ettiğimiz gibi, güvenliğin çocuk için bağımsızlık ve kendini gerçekleştirmeye göre çok daha temel, güçlü ve gerekli bir gereksinim olmasıdır.

Eğer yetişkinler çocuğu bir yaşamsal sorumluluğu (daha sıradan ve güçlü olanı) bir diğerine (daha yüce ve zayıf olanına) yeğlemeye zorlarsa çocuk kendini ve gelişimini yadsıma pahasına güvenliği seçecektir.

(Temelde çocuğu böyle bir seçim yapmak için zorlamanın bir nedeni yoktur. İnsanların bunu sık sık yapması kendi zayıflıklarından ve bilgisizliklerinden kaynaklanır. Böyle bir zorlamanın gereksiz olduğunu biliyoruz, çünkü güvenliğe, sevgi ve saygıya sahip olup tüm bu iyiliklerden herhangi yaşamsal bir bedel ödemeksizin yararlanan yeterince örnek çocuk var.)

Bu konuda terapi ortamlarından, yaratıcı eğitim ortamından, yaratıcı sanat eğitiminden ve hatta yaratıcı dans eğitiminden alabileceğimiz önemli dersler

var. Hoşgörülü, onaylayıcı, destekleyici, güvenli, doyurucu, değer biçmeyen ve karşılaştırma yapmayan bir ortamda kişi kendini güvende hissedecek' ve kin, nevrotik bağımlılık gibi daha düşük hazlarını dışavurma olanağı yakalayacaktır.

Bu duygulan yeterince dışa vurduğu zaman da dışarıdan daha yüce gelişime yönelik olarak algılanan sevgi, yaratıcılık gibi deneyimlere yönelecektir. (Terapistin, öğretmenin ya da yardımcının hangi kurama göre hareket ettiği pek de fark etmeyecektir.

En kötümser Freudcu bir terapist bile gelişim olanaklıymış gibi davranacaktır. İnsan doğası hakkında pespembe bir bakış açısına sahip bir öğretmen de geriletici ve savunmaya yönelik mekanizmalara karşı anlayışlı ve saygılı bir tutum benimseyecektir. Kusursuz derecede gerçekçi ve kapsayıcı bir felsefe bilgisine sahip bir kişi ise bir öğretmen, terapist ya da anne baba olarak bilgisini yaşama geçiremeyebilir. Yalnızca savunma ve korkuya saygı duyan bir kişi öğretici olabilir. Yalnızca sağlığa saygı duyan bir kişi terapiyi gerçekleştirebilir.)

Söz konusu ikilemlerden biri de, “yanlış” bir seçimin bile kendi dinamiği içinde nevrotik bir kişi için “iyi” ya da en azından anlaşılabilir olmasıdır. İşlevsel nevrotik bir belirtiyi zorla ya da fazla doğrudan bir yüzleşme ve yorumla alt etmeye çalışmanın ya da kişinin savunma mekanizmalarına karşı çok sancılı bir gerilim yaratmanın kişiyi bütünüyle parçalayabileceğim biliyoruz.

Bu da gelişimin hızının ne olması gerektiği sorusunu akla getiriyor. İyi bir anne baba, terapist ya da eğitimci, gelişimin haz verici bir süreç değil de çok büyük bir tehlike gibi görülmemesi için korkuya ve savunma mekanizmalarına karşı anlayışlı, hassas, candan ve saygılı bir yaklaşım sergiler. Gelişimin ancak güvenle gerçekleşebileceğini anladığını sezdirir. Kişinin savunmasının çok katı olması durumunda bunun iyi bir nedeni olduğunu duyumsar ve çocuğun gitmesi “gereken” yolu bilse bile sabırlı ve anlayışlı olmaya çalışır.

Dinamik bir bakış açısıyla tüm seçimlerin aslında bilgece olduğunu söyleyebiliriz. Sonuçta iki tür bilgelik olduğu benimsenebilir: Savunma bilgeliği ve gelişim bilgeliği. (Üçüncü bir bilgelik türü için bakınız 12. bölüm, sağlıklı gerileme.) Savunma bilgece olduğu kadar yürekli de olabilir. Bu durum kişiye, kendine has statüsüne, seçim yaparken içinde bulunduğu koşullara bağlıdır. Kişinin o an için dayanabileceğinden daha ağır olan bir acıya karşılık güvenliği seçmesi bilgece bir davranıştır. Gelişmesine yardımcı olmak istiyorsak yapmamız gereken tek şey bizden yardım istediğinde yardım etmek ya da yeni deneyimler yaşamayı göze alabilmesi için onun kendini güvende hissetmesini sağlamak, yürümeye teşvik etmek için bebeğine kollarını açan bir anne gibi, ileriyi göstermektir. (Çünkü biliyoruz ki sürekli güven uzun vadede onun için bir yıkım olacak ve kendi seçimleri ile tadına varabileceği hazları yaşama olasılığını düşürecektir.) Onu gelişmeye zorlayamayız. Yalnızca tatlılıkla ikna edebiliriz. Yalnızca yeni deneyimi yaşamanın bile bu deneyimi yeğlemesine yeteceği konusunda ona güven verebiliriz. Bu seçimi yalnızca kendisi yapabilir. Onun yerine başkası değil. Seçim onun bir parçası olacaksa bundan onun hoşlanması gerekir. Eğer hoşlanmazsa bunun şu an için ona göre olmadığını hoşgörüyle kabullenmeliyiz.

Bu yaklaşım, gelişim süreci söz konusu olunca hasta çocuğun da en az sağlıklı olan kadar saygı görmesi gerektiğini ortaya koyuyor. Ancak korkuları saygıyla kabul edildiği zaman yürekli olmayı göze alabilecektir. Karanlık güçlerin de en az gelişim gücü kadar "normal" olduğunu kabul etmeliyiz.

Bu hassas bir konu. Aynı zamanda hem onun için iyi olanı bildiğimiz (onu kendi seçtiğimiz bir yöne doğru iteriz) hem de uzun vadede kendisi için iyi olanı ancak kendisinin bileceği anlamına geliyor. Yani yalnızca önereceğiz ve çok az zorlayacağız. Yalnızca ileri yönlendirmeye çalışmamak, yaralarını sarması, gücünü toplaması, durumu gözden geçirmesi için geri çekilmesine, hatta ilkel becerilerine ve daha "alçak" hazlara dönmesine de saygı duymaya hazır olmalıyız. Bu şekilde gelişim için cesaretini yeniden toparlayabilme şansını yakalayacaktır.

İşte bu noktada yardımcı gereklidir. Yalnızca sağlıklı çocuğu gelişime teşvik etmek ve sonrasında yolundan çekilmek değil, gelişimin önünü kesecek şekilde bir noktaya, yani güvenlik ölçütlerine saplanıp kalmış kişiye de yardım etmek gerekir. Hem de ivedilikle. Karakter yapısı gibi nevroz da kendini korur ve sürdürür. Bu yöntemin işe yaramadığını yaşayarak öğrenmesi için beklemeyi de seçebiliriz. Yani, ya nevrotik sancılar içinde yavaş yavaş yıkılmasını bekleriz ya da eksiklik gereksinimlerini de gelişim gereksinimlerini de anlayış ve saygıyla karşılayıp gelişmesine yardımcı oluruz.

Bu, gelişen çocuk yardıma gereksinim duyduğu için çoğunlukla işe yaramayan Taoist "oluruna-bırak" yaklaşımının değişik bir türüdür. "Yardımseverce oluruna-bırak" şeklinde de tanımlayabiliriz bu yaklaşımı. Bu sevgi dolu ve anlayışlı b ir Taoizm türüdür.

Yalnızca gelişimi ve gelişimin doğru yönde gerçekleşmesini sağlayan düzenlenişleri anlamakla kalmaz, g;elişimden duyulan korkuya, yavaş gelişmeye, engellere, bozukluklara, gelişememenin nedenlerine de saygıyla yaklaşır. Dış çevrenin yerinin, gerekliliğinin ve yardımcı yönlerinin farkındadır ama denetimi bu çevrenin ellerine bırakmaz. İçsel gelişimini, işleyişinin farkında olarak tamamlar. Sıradan bir umuda ya da edilgen bir kötümserliğe kapılmadan bu gelişime yardım eder.

Yukarıda sözünü ettiklerimin hepsi Motivation aınd Personalit (Güdülenme ve Kişilik) adlı kitabımda ortaya koyduğum genel güdülenme kuramı ile ve bence özellikle sağlıklı insan gelişimi konusundaki en önemli ilke olan gereksinimin doyurulması kuramı ile ilişkilendirilebilir. Çeşitli insani güdüleri birbirine bağlayan temel ilke, daha ilkel bir gereksinimin doyurulmasından sonra daha yüce bir gereksinimin ortaya çıkmasıdır. Sağlıklı ve iyi bir şekilde büyüme şansına sahip olan bir çocuk yeterince tattığı hazlara doymuştur, hatta bunlardan sıkılmaya başlayacaktır. Tehlike ya da bir sakınca kokusu almadığı zamanlarda, hiçbir baskı olmadan, daha yüksek ve karmaşık hazlara yönelecektir.

Bu ilke çocukta, yalnızca en derindeki güdüsel dinamiklerde değil, okuma-yazmayı, paten kaymayı, resim yapmayı ya da dans etmeyi öğrenme gibi en yalın gelişimlerinde de gözlenebilir. Kolay sözcükleri öğrenen bir çocuk bundan yoğun bir haz alacak ama bununla yetinmeyecektir. Uygun bir ortamda yeni, daha uzun, karmaşık daha çok sözcük ve tümce öğrenmeye istekli olacaktır. Basit bir düzeyde kalmaya zorlandığı zaman, daha önce haz duyduğu şeyden sıkılmaya, rahatsız olmaya başlayacaktır.

İlerlemek, yol almak, gelişmek isteyecektir. Ancak bir sonraki adımında engellenme, başarısızlık, onaylanmama, alaya alınma gibi durumlarla karşılaşırsa duracak ya da geri çekilecektir. Böyle durumlarda da güdülerin canlı kaldığı ama doyurulamadığı, hatta güdülerin ve kapasitenin yitirildiği hastalıklı dinamikler ve nevrotik rahatsızlıklarla karşılaşırız.

Bu durumda, çeşitli gereksinimlere ait düzen ilkesine öznel bir araç eklememiz gerekir. Bu araç bireyi "sağlıklı" gelişime doğru yönlendirecek ve ona yol gösterecektir. Bu ilke tüm yaş grupları için geçerlidir. Yetişkinlik çağında bile, kişinin hazlarını yeniden algılayabilmeye başlaması bastırdığı benliğini yeniden keşfetmesinin en iyi yoludur. Terapi süreci, çocuksu (baskılanmış) bir şekilde başkalarının onayını beklemenin artık aynı biçimde ve oranda gerekli olmadığını anlamasında yetişkin bi63 reylere yardımcı olacaktır. Başkalarını yitirmenin çocuklukta olduğu denli korkutucu olmadığı, böyle durumlarda kendisini zayıf, çaresiz ve terk edilmiş hissetmenin gerçekçi ve doğru olmadığı anlatılır. Bir yetişkine göre diğer insanlar, bir çocuk için olduğundan daha az önemli olabilir ve olmalıdır da.

Bu durumda ulaştığımız son tanım aşağıdaki gibidir:

1. Kendiliğindenliği sağlıklı olan bir çocuk dış dünyaya, kendiliğindenliği içinde, içsel Varlığına tepki olarak ve içinden gelerek merak ve ilgi ile uzanır ve sahip olduğu yetenekleri dışa vurur.

2. Bunu, korku tarafından engellenmediği, cesaretini koruyabilecek denli güvende olduğu sürece yapabilir.

3. Bu süreçte haz-deneyimi ya rastlantısal olarak yaşanır ya da yardımcılar tarafından ona sunulur.

4. Kendini, bu hazlardan korkmayıp seçim yapabilecek ve bunları yeğleyecek denli güvende hissetmeli ve benimsemelidir.

5. Haz deneyimleri tarafından onaylanan bu deneyimleri seçebiliyorsa deneyime geri dönüp yineleyebilir, doyuma ulaşana ya da sıkılana dek bunların tadını çıkarabilir.

6. Bu noktada aynı biçimde ama daha karmaşık deneyim ve zengin başarılara yönelme eğilimi gösterir (yine kendini bunu göze alabilecek denli güvende duyması gerekir.)

7. Bu tip deneyimler yalnızca ilerlemek anlamına gelmez. Aynı zamanda Benlik, kesinlik duygusu (bundan hoşlanıyorum, bundan kesinlikle hoşlanmıyorum), yeterlik, ustalık, kendine güven ve saygıda bir geri besleme (feedback) etkisi de yaratırlar.

8. Yaşamı oluşturan bu sonu gelmeyen seçimler dizisinde güvenlik (ya da daha geniş anlamıyla savunma) ve gelişim arasında bir seçim yapılır. Yalnızca kendini güvende duyan çocuk, daha fazla güvenlik istemeyeceğinden ve bu gereksinimini doyurmuş olduğundan doğal olarak gelişime eğilimli olacaktır. Yalnızca böyle bir çocuk gözü pek davranabilecektir.

9. Çocuğun seçimlerini kendi doğasına göre yapabilmesi ve gelişebilmesi için seçimlerinin doğru ölçütü olarak kendi öznel deneyimlerinden aldığı hazzı ve sıkıntıyı benimsemesine izin verilmelidir. Diğer bir ölçüt seçeneği de seçimin bir başka kişinin dileğine göre yapılmasıdır. Böyle bir durumda Benlik kaybolur. Ayrıca bu durum seçimi salt güvenliğe indirger. Çocuk duyduğu

korku (korunmayı, sevgiyi, vb. yitirme korkusu) yüzünden kendi haz-ölçütüne olan güvenini de yitirecektir.

10. Seçim koşullan gerçekten özgürse ve engellenmiyorsa çocuktan çoğunlukla ileriye doğru gelişmesini bekleyebiliriz.

11. Gözlemcinin bakış açısıyla uzak hedefler ele alındığında, haz aldığı, hoşuna giden şeylerin sağlıklı çocuk için çoğunlukla doğru seçim olduğu elde edilen verilerce de desteklenmektedir.

12. Her ne kadar kesin seçim çocuk tarafından yapılacaksa da çevre (anne babalar, terapistler, öğretmenler) de bu süreçte çeşitli açılardan önemlidir:

a. Çocuğun güvenlik, ait olma, sevgi ve saygı gibi temel gereksinimlerini karşılarlar. Bu sayede çocuk kendini tehlikeden uzak, özerk, ilgili ve doğal hissedebilir; böylece de bilinmeyene yönelmeyi göze alabilir.

b. Çevre gelişimi seçmeyi olumlu bir çekicilik ve güvenlik içinde sunarken gerilemeyi de daha az çekici ve daha sıkıntılı olarak gösterebilir.

13. Bu şekilde Varlık psikolojisi Oluş psikolojisi ile bağdaştırılabilir ve çocuk yalnızca kendisi olarak ilerlemeyi ve gelişmeyi sürdürebilir.

Bilmeye Gereksinim Duymak ve Bilmekten Korkmak

BİLMEKTEN KORKMAK; BİLMEKTEN KAÇMAK:

BİLMEKTEN KAYNAKLANAN ACI VE TEHLİKELER

Bizim bakış açımızla Freud'un en büyük keşfi, kişinin kendini, gizilgüçlerini, duygu, itki, anı, kapasite ve yazgısını tanımaktan duyduğu korkunun birçok psikolojik rahatsızlığın en büyük nedeni olduğunu ortaya koymasıdır. Kişinin kendini tanımaktan korkmasının, çevresini tanımaktan korkması ile eş biçimli ve koşut olduğu üzerinde durmuştuk. Yani, içsel sorunlar ve dış sorunlar temelde birbirine benzer ve bağlıdır. Demek ki, iç ve dış korkular arasında kesin bir ayrım yapmadan, genel anlamıyla bilgiden korkmaktan söz ediyoruz.

Genelde bu tip bir korku savunma amaçlıdır. Kendimize duyduğumuz güveni, sevgi ve saygıyı korumaya çalışırız. Kendimizi küçümsememize ve aşağı, zayıf, değersiz, kötü, utanç verici hissetmemize neden olacak bilgilerden korkmaya eğilim duyarız. Kendimizi ve kendimize ait ideal imgemizi, hoşa gitmeyen ya da tehlikeli gerçeklerin bilincine varmamızı engelleyen bastırma gibi savunma mekanizmaları ile koruruz. Acı veren gerçeklerin bilinç düzeyine çıkmasını engelleyen ve terapistin bunları görmemize yardımcı olma çabalarına karşı koymayı sağlayan tekniklere psikoterapide "direnç" adı verilir. Terapistin kullandığı tüm teknikler ise, şu veya bu şekilde gerçekleri ortaya çıkarmaya ya da hastanın gerçeklerle yüzleşebilecek denli güçlenmesine yöneliktir. ("Bir insanın yapabileceği en iyi şey kendine karşı tümüyle dürüst olmaya çalışmasıdır." S. Freud.)

Bununla birlikte kaçınmaya çalıştığımız bir gerçek daha var. Psikolojik bozukluklarımıza saplanmakla kalmayız, kişisel gelişimden de kaçınırız; çünkü gelişim de başka türlü bir korkuya, dehşete, zayıflık ve yetersizlik duygularına yol açabilir. Bu nedenle en iyi yönlerimize, yeteneklerimize, itkilerimize, yüksek potansiyelimize, yaratıcılığımıza karşı da direnir, onları yadsırız. Kısacası kendi büyüklüğümüze karşı bir savaşım veririz, kibirden korkarız.

Adem ve Havva ile dokunulmaması gereken, tehlikeli bilgi ağacı miti bilgiyi tanrılara özgü gören birçok kültürde koşuttur. Birçok dinde (diğer özelliklerin yanı sıra) bir entelektüalizm karşıtlığına rastlanır. İnanç ve dindarlık bilgiye

yeğ tutulur ya da bazı bilgi türleri çok sakıncalı görülerek yasaklanır veya yalnızca bir grup insana özgü görülür. Birçok kültürde, tanrıların sırlarının peşine düşerek başkaldıran Adem ve Havva, Prometheus, Oeidipus gibileri ağır bir şekilde cezalandırılmış ve tanrıya öykünmeye kalkışabilecek diğer insanlara ders olsun diye sergilenmişlerdir.

Bizi çelişkiye düşüren, büyüleyen ve korkutan, güdüleyen ve savunmaya geçmemize neden olanın da bu tanrısal yönümüz olduğunu söyleyebiliriz. İnsanın içinde bulunduğu en büyük çıkmazlardan biri de budur: Hem korkağız hem de tanrısal. Yaratıcı, tanrısal atalarımızın hepsi yaratıcılığın o yalnızlık içindeki anında, eskiye karşı çıkıp yeni bir şeyler bildirerek yürekli olduklarını kanıtlamışlardır. Bu gözü pek olmaktır. En önde ve yapayalnız yürümek, meydan okumaktır. Korku anı da anlayışla karşılanmalıdır ama yaratıcılık anının gerçekleşebilmesi için korkunun aşılması gerekir. İçinde bir yetenek keşfetmek insana büyük bir canlılık verir. Bununla birlikte tehlikelerin ve sorumlulukların, önder ve yalnız olmanın korkusu da buna eşlik eder.

Sorumluluk ağır bir yük olarak görülebilir ve insan bir süre için bundan kaçınabilir. Örneğin Birleşik Devletler Başkanlığına seçilen insanların anlattığı o karmaşık duyguları, dehşeti, alçakgönüllülüğü, hatta korkuyu aklınıza getirin.

Belirli birkaç klinik örnek bize pek çok şey öğretebilir. Kadınlarla yürütülen terapilerde sık rastlanan bir olaya değinelim öncelikle. Birçok akıllı kadın zeka ile erkeksilik arasında kurduğu bilinçdışı bir özdeşleştirmenin yarattığı sorunlarla boğuşur.

Araştırmak, incelemek, ilgi duymak, kanıtlamak, keşfetmek... Bunların hepsini, özellikle de kocası bilinçdışında bunu sakıncalı buluyorsa, kadınsılıktan uzaklaştırıcı şeyler olarak algılar. Birçok kültür ve din kadınları öğrenmekten ve çalışmaktan uzak tutmaya çalışır. Bunun kadınları (sado-mazoşist bir anlamda) kadınsı tutma isteğinden kaynaklandığım düşünüyorum. Örneğin kadınlar rahip ya da haham olamazlar.

Çekingen erkekler de araştırmaya ilgi duymanın gözü kara bir tavır olduğunu düşünür. Akıllı olmayı ve gerçeği aramayı iddiacı ve gözü pek olmakla bir tutar, böyle bir tutumun da kendinden daha yaşlı, daha güçlü insanların gazabını kendi üzerine çekmek anlamına geleceğini düşünürler. Çocuk da meraklı ve araştırmacı olmayı güçlü anne baba ya da tanrının alanına izinsiz girmek olarak algılayabilir. Yetişkinlerin bunu besleyen tavırlar sergilemesi de sık rastlanan bir durumdur. Çocuklarının özellikle de cinselliğe yönelik heyecanlı, ilgili tavırlarını sıklıkla can sıkıcı hatta sakıncalı bulacaklardır. Çocuklarının ilgisinden hoşlanan ve bunu onaylayan ailelere ise az rastlanır. Buna benzer bir durum sömürülen, ezilmiş, güçsüz azınlıklarda ya da kölelerde de karşımıza çıkar. Bu insanlar çok fazla şey bilmeyi ve özgürce keşfetmeyi sakıncalı bulacaklardır. Ne de olsa efendilerinin öfkelerini körükleyebilir böyle bir şey. Böyle topluluklarda savunmaya yönelik yapmacık bir aptallık tavrı sık görülür.

Bu tip durumlarda efendi ya da despot da egemenliği altındaki insanların öğrenme merakını kamçılamaya pek niyetli değildir. Çok fazla şey bilen insanlar başkaldırmaya eğilimli olacaktır. Sömüren de sömürülen de bilgiyi iyi, uyumlu bir köleye uygun olmayan bir şey olarak görecektir. Bu tip bir durumda bilgi çok sakıncalıdır. Güçsüz, boyun eğmiş bir konumda olmak ya da özsaygının yitimi bilme gereksinimini dizginler. Maymunlar arasında da

gözünü rakibinin gözlerine dikmek ve hiç çekinmeden bakmak üstünlük kurmanın bir yoludur. Boyun eğen maymun tipik bir şekilde bakışlarını kaçıracaktır.

Ne yazık ki bu gibi durumlara okullarda da rastlanır. Sorusunu sakınmayan, sürekli araştıran, akıllı bir öğrenci, özellikle de öğretmeninden daha akıllıysa “ukala çocuk” olarak adlandırılacak, disipline ve öğretmenin otoritesine yönelik bir tehdit olarak algılanacaktır.

"Bilmenin bilinçdışında egemenlik, üstünlük, denetim, hatta aşağılama olarak algılanması röntgencilerde de (scoptophiliac) görülür. Röntgenci, bakışlarını ırza geçmek için bir araç olarak kullanarak gözetlediği çıplak kadın üzerinde egemenlik kurduğunu hisseder. Bu anlamda pek çok erkek röntgencidir. Kadınları gözleriyle soyarak arsızca izlerler. İncil’de bilmenin cinsel anlamda “bilmek”le eşanlamlı olarak kullanılması da bu anıştırmanın bir örneğidir.

Bilinçdışı bir düzeyde saldırgan, içine giren bir tür erkeksi cinsellikle eşanlamlı kullanılan bilme çeşitli duygu çatışmalarının ilksel (arkaik) kompleksini anlamamıza yardım edebilir. Çocuğun sırları, bilinmeyeni gizlice izlemesi, kadının kadınsılık ile öğrenme yürekliliği arasında bir çelişki duyumsaması, ezilenin bilmeyi efendiye özgü görmesi, dindar insanın bilmekle tanrıların sahasına tecavüz etmeyi bir tutması... Tüm bu insanlar bilmeyi sakıncalı, hınç duyulacak bir şey olarak algılarlar. “Bilmek” gibi bilmek insanın kendini onaylama eylemi olabilir.

KAYGIYI AZALTMAK, GELİŞİM VE BİLGİ

Buraya kadar hep salt haz ve ilkel doyum bağlamında bilmek ve anlamaktan, bilmek için bilmekten söz ettik. Bilmek insanı daha büyük, bilge, zengin, güçlü, gelişmiş ve daha olgun kılar. İnsanın potansiyelini gerçekleştirmesini, olanaklarının müjdelediği yazgısına uymasını simgeler. Böylece bir çiçeğin engel tanımadan serpilmesine, kuşların şakımasına koşut bir tablo çizmiş oluyoruz. Elma ağaçları da tıpkı bu şekilde, ayrıca bir çaba sarf etmeye gerek duymadan, yalnızca kendi doğalarının gerektirdiği gibi meyve verirler.

Bununla birlikte, ilgi ve keşfetme isteğinin güvenlikten, yani güvende, kaygısız, korkusuz olmayı istemekten daha “yüce” bir gereksinim olduğunu da biliyoruz. Maymunlarda ve çocuklarda bu durum açıkça gözlenebilir. Yabancı bir ortamda çocuk önce annesine sığınacak, neden sonra kendini güvende duyduğunda bilinmeyen dünyayı adım adım keşfetmeye başlayabilecektir.

Anne ortalıktan kaybolduğunda ve çocuk da korkmaya başladığında güvenlik arayışı keşfetme aşkının önüne geçer. Yalnız güvenli bir limandayken keşfetmeye istekli olacaktır. Aynı şey Harlow’un yavru maymunlarında da gözlemlenmiştir. Korktukları anda annelerinin kucağına koştururlar. Bir kere ana kucağına sığındıktan sonra önce inceler, daha sonra bilinmeyen sulara açılırlar. Geri döndüklerinde annelerini bıraktıkları yerde bulamazlarsa kıvranıp inlemeye başlarlar. Bunları Harlow’un çektiği filmde açıkça görebiliriz.

İnsanoğlu kaygı ve korkularını gizlemeye ve fark ettirmemeye çok daha fazla eğilimlidir. Korku ve kaygılarının hepsini birden yenemediği zaman bunları bastırmaya, kendisinden bile gizlemeye, yadsımaya çalışacaktır. Sıklıkla korktuğunun farkında bile olmayacaktır.

Bu tip kaygılarla başa çıkmanın pek çok yolu var ve bunların bazıları da bilişseldir (cognitive). Belirli tip bir kişi için yabancı olan, tam anlamıyla algılanamayan, gizemli, beklenmedik her şey sakıncalıdır. Bunları tanıdık, öngörülebilir, başa çıkılabilir, yani zararsız kılmanın bir yolu da tanımak ve anlamaktır. Böylece bilginin gelişime yol açan işlevinin yanı sıra kaygıyı azaltan, dengeyi koruyan bir işlevi olduğu da ortaya çıkıyor. Sergilenen davranış benzer olsa da güdüler çok farklı olabilir. Bu durumda öznel sonuçlar da çok farklıdır. Bir yanda rahat bir nefes alma ve gerilimin düşmesi bulunuyor. Tıpkı alt kattan garip sesler duyan birisinin bunun eli silahlı bir soyguncu olmadığını anlamasından sonra yaşadıkları gibi. Bu, mikroskoptan bakarak böbreğin dokusunu ilk kez keşfeden ya da bir senfoninin, şiirin, siyasal bir kuramın yapısını, anlamım birdenbire kavrayan bir öğrencinin duyduğu aydınlanma, hoşnutluk hatta coşku duygusundan oldukça farklı bir durum. İkincisinde insan kendisinin, kapasitesinin gelişmiş, güçlenmiş, büyümüş, başarıya ulaşmış olduğunu duyumsar. Duyu organlarımızın birden çok daha güçlü, gözlerimizin daha keskin, kulaklarımızın daha hassas bir hale geldiğini düşünün. İşte buna benzer bir duygudur. Eğitimde ve psikoterapide bununla sıklıkla karşılaşılır.

Bu güdüsel diyalektik insanın yarattığı en büyük tablolarda, felsefe ve dinlerde, politik ve yasal sistemlerde, çeşitli bilimlerde, hatta bütün olarak bir kültürde görülebilir. Yalınlaştırarak, fazlaca yalınlaştırarak söylemek gerekirse bilgi, değişik oranlarda, hem anlama gereksinimini hem de güvenlik arayışını simgeleyebilir.

Bazı durumlarda güvenlik gereksinimi, kaygıyı azaltmak için tüm bilişsel gereksinimleri egemenliği altına alabilir. Kaygıdan kurtulmuş kişi ise daha yürekli ve atılgan davranıp yalnızca bilgi uğruna keşfe çıkabilir, kuramlar yaratabilir. Gerçeğe, şeylerin gerçek dünyasına yaklaşma olasılığının İkincisinde daha yüksek olduğunu söylemek kesinlikle daha doğru olacaktır. Bir güvenlik-felsefesi, dini ya da bilimi gelişme-felsefesinin, dininin ya da biliminin yanında kör kalacaktır.

SORUMLULUKTAN KAÇMAK İÇİN BİLGİDEN UZAK DURMAK

Kaygı ve cesaretsizlik ilgilenme, öğrenme ve kavrayışı kendi erekleri doğrultusunda yönetebilir, diğer bir deyişle kaygıyı azaltmak için bunları birer araç olarak kullanır. Bununla birlikte ilgi, öğrenme ve kavrayışın olmaması, kaygı ve korkunun etkin ya da edilgen bir dışavurumu da olabilir. (Bu, ilginin kullanılmadığı için körelmesiyle aynı şey değildir.) Yani, bilginin peşine kaygıyı azaltmak için düşebildiğimiz gibi kaygıyı azaltmak için bilgiden kaçıyor da olabiliriz. Freudcu yaklaşımla açıklamak gerekirse, ilgisizlik, öğrenme zorlukları, yapmacık aptallık bir savunma yöntemi olabilir. Bilgi ve eylemin birbirine sıkı sıkıya bağlı olduğunu düşünüyorum. Dahası, bilgi ve eylemin çoğunlukla Sokrat tarzında eşanlamlı, hatta aynı olduğuna da inanıyorum. Tam anlamıyla ve bütünüyle bilgi sahibi olduğumuzda uygun eylem bu bilgiyi kendiliğinden izleyecektir. Böylece seçimler çelişkiye düşmeden ve doğallıkla yapılabilir.

İyi ve kötüyü, doğru ve yanlışı biliyor gibi görünen, bunu ra hat ve uygun davranışlarıyla da gösteren sağlıklı bir insanda böyle bir yaklaşımı üst düzeyde görebiliriz. Bununla birlikte, değişil bir düzeyde de olsa, aynı şeyi genç bir çocukta da (ya da yetişkinin içinde gizli çocukta) gözlemleyebiliriz. Eylemin

eyleme geç miş olmakla aynı şey olduğunu düşünecektir bu çocuk (psikanalistlerin deyişi ile "düşüncenin mutlak gücü"). Örneğin, babasının ölmesini dilediği zaman, bilinçdışında sanki onu gerçekten öldürmüş gibi bir tepki ortaya çıkacaktır. Gerçekten de yetişkinlere uygulanan psikoterapinin amaçlarından biri bu çocuksu kimliği çözmek ve kişiyi bu düşünceleri eyleme geçirilmiş gibi algılayan çocuksu duygularından kurtarmaya çalışmaktır.

Bilmek ile yapmak arasındaki bu yakın ilişki, bilmekten korkmanın derinlerde yatan bir nedeninin de eyleme geçmekten ve bilmenin neden olduğu sonuçlardan, getirdiği sorumluluklardan korkmak olduğunu anlamamızı sağlıyor. Çoğunlukla bilmemek daha iyidir, çünkü bildiğiniz zaman eyleme geçmeniz, yuvadan dışarı çıkmanız gerekecektir. Bu da az çok "iyi ki istiridye sevmiyorum, çünkü sevseydim o iğrenç şeyleri yemek zorunda kalırdım" diyen adamın durumuna benziyor.

Dachau yakınlarında yaşayan Almanların olan biteni bilmemeleri, yapmacık bir aptallık takınmaları kesinlikle yararlarına olmuştur. Çünkü bilselerdi ya bu konuda bir şeyler yapmaları gerekecekti ya da ödlekçe davrandıkları için kendilerini suçlu hissedeceklerdi.

Bir çocuk da aynı hileye başvurabilir. Herkesin açıkça gördüğü şeyi o görmezden gelecek, yadsıyacaktır. Oysa babası alçağın tekidir ya da annesi onu sevmiyordun Bu tip bilgi olanaksız bir eylemi de gerekli kılacaktır. O halde bilmemek daha iyidir.

Sonuçta kaygı ve biliş hakkında bugün daha çok şey biliyoruz. Birçok felsefecinin ve psikoloji kuramcısının yüzyıllar boyunca savunduğu gibi, tüm bilişsel gereksinimlerin kaygı çıkışlı ve yalnızca kaygıyı gidermeye yönelik olmadığını biliyoruz.

Yıllar boyunca bunun akla yakın olduğu düşünüldü, ancak bugün hayvanlar ve çocuklar üzerinde yapılan deneyler bu kuramı temelden çürütüyor. Bu deneylerin hepsi, kaygının ilgi ve keşfetme isteğini öldürdüğünü ve özellikle aşırı kaygı söz konusu olduğu zaman bu iki öğenin taban tabana zıt olduğunu ortaya koyuyor. Bilişsel gereksinimler kendilerini en açık şekilde güvenli ve kaygısız ortamlarda gösterir.

Rokeach bu durumu oldukça iyi açıklıyor: İnanç sistemlerinin güzel yanı, her iki efendiye de aynı anda hizmet edecek şekilde kurulmuş olmalarıdır; dünyayı olabildiğince anlamak ve ondan gerektiğince korunmak. İnsanların bilişsel işleyişlerini görmek, anımsamak ve düşünmek istedikleri doğrultusunda çarpıttıklarını savunanlara katılmıyoruz. Bunun yerine, insanların bunu gerekli olduğu kadar, ama daha fazla değil, yaptığına inanıyoruz. Çünkü hepimiz acı verici olsa bile gerçeği aslında olduğu gibi görmek için bazen güçlü bazen de zayıf olan arzularımız tarafından güdüleniyoruz. (Rokeach, M. The Open and Closed Mind, Basic Books, 1959, sf. 400)

ÖZET

Bilme gereksinimini layıkıyla anlayabilmek için bilme korkusu, kaygı, güvenlik ve korunma gereksinimleri ile birlikte ele alınması gerektiği açıkça görülüyor. Korku ve yüreklilik arasındaki çatışmanın yarattığı bir ileri bir geri giden diyalektik bir ilişkide savrulup duruyoruz. Korkuyu arttıran tüm bu sosyal ve psikolojik etkenler bilme itkimizi dizginlemektedir. Cesarete,

özgürlüğe ve gözü pekliğe izin veren etkenler ise bilme gereksinimimizi özgür kılacaklardır.

III. Bölüm

GELİŞİM VE BİLİŞİM

Varlığın Doruk Deneyimlerde Kavranması

Bu ve bunu izleyen bölümde varılan sonuçlar, seksene yakın kişi ile yapılan görüşme ve yüz doksana yakın üniversite öğrencisinin aşağıda belirtilen yönergelere verdikleri yazılı tepkilerin bir düzenlenmesi ya da bunlara yönelik bir ilk yaklaşım, izlenimsek ideal bir "bireşim fotoğrafı" niteliğindedir:

Yaşadığınız en olağanüstü deneyim ya da deneyimleri düşünmenizi istiyorum. Belki aşık olduğunuz belki de müzik dinlerken, bir kitap ya da bir resmin sizi derinden etkilediği ya da yaratıcı bir anınızda yaşadığınız o en mutlu, coşku dolu, esrik anı. Önce bunların bir dökümünü çıkarın. Daha sonra, bana bu güçlü anda neler yaşadığınızı, diğer zamanlarda yaşadıklarınızdan değişik olarak neler duyumsadığınızı, böyle bir anda kendinizi nasıl (değişik) bir insan gibi hissettiğinizi anlatın. (Diğer görüşmecilere dünyayı nasıl daha farklı algıladıkları sorulmaktadır.)

Görüşülenler arasında belirtileri tümüyle anlatabilen çıkmadı. Bireşimsel bir belirti tablosu oluşturabilmek için verilen tepkilere dayanarak parçaları bir araya getirmeye çalıştım. Ayrıca doruk deneyimler üzerine yazılarımı okuyan elliye yakın kişiden de kendi doruk deneyimlerini anlatan, beklemediğim mektuplar aldım. Son olarak da uçsuz bucaksız gizemcilik, din, sanat, yaratıcılık ve aşk yazınını inceledim.

Yüksek bir olgunluk, sağlık ve kendini gerçekleştirme düzeyine erişen insanlardan öğrenebileceğimiz pek çok şey var. Bununla birlikte insan doğasının, gizilgüçlerinin ve özlemlerinin ulaştığı en yüksek düzeyin incelenmesi henüz çok yeni bir konu ve zorlu bir çalışma gerektiriyor. Bu nedenle pek çok şeyin üstesinden gelmem gerekti. Üzerine titrenen aksiyomlar, görünürdeki ikilemler, çelişkiler ve belirsizlikler, psikolojinin uzun bir süreçte oluşturulan ve benimsenen, görünüşte karşı konulamaz yasalarının yerle bir olurken çıkardığı gürültü... Çoğu durumda bunlar, diğer pek çok insan da bizim gibi aynı hastalığı taşıdığı için dikkatten kaçan, hafif ve yerleşik psikolojik rahatsızlık ve korkular, engelleme, dizginleme ve olgunlaşmamıştık durumlarının kurallarına dönüşmüş, hiçbir şekilde yasalarını kuramamıştır. Bilim kuramı tarihinde sık sık görüldüğü gibi, bilinmeyen sulara açılmak için önce eldekinin yetersiz görülmesi gerekir.

Örneğin, kendini gerçekleştiren insanlar üzerinde yaptığım çalışmalarda karşılaştığım ilk sorun bu insanların davranışsal güdülerinin benim öğrendiklerimden bütünüyle farklı olmasıydı. Öncelikle bu davranışları baş edici olmaktan çok dışavurumcu olarak niteledim, ancak genel bir yaklaşım olarak bunun yeteri kadar kapsayıcı olmadığını gördüm. Daha sonra da aslında güdülenmediklerini ya da güdülenme-ötesi bir yaklaşımla eyleme geçtiklerini düşündüm. Bu görüş de büyük oranda benimsediğim güdülenme kuramına dayanmaktaydı ve bu da çalışmalarıma destekten çok köstek oluyordu. Üçüncü bölümde gelişim güdülemesini eksiklik-gereksinim güdülenmesi ile karşılaştırdım.

Bu yaklaşım daha olumluydu, ancak yeterince açıklayıcı değildi; çünkü Oluş-Varlık ayrımını tam anlamıyla ortaya koyamıyordu. Bu bölümde Varlık psikolojisinde izlenecek yeni bir yol öneriyorum. Tam anlamıyla gelişmiş bir insan ile diğer çoğunluğun güdüsel ve bilişsel yaşamlarında görülen farklılıklar üzerinde duran üç ayrı yaklaşımı ele alacak ve genelleştireceğim.

Varlığın durumları (geçici, güdülenme-ötesi, çatışmayan, ben-merkezli-olmayan, amaçsız, kendini-doğrulayan erek-deneyimler, kusursuzluk anları ve hedefe ulaşmak) üzerine yapılan bu çözümleme ilk olarak kendini gerçekleştiren insanların ve diğerlerinin sevgi ilişkileri üzerinde yapılan çalışmaların sonucudur.

İkinci olarak da tanrıbilim, estetik ve felsefe yazını incelenmiştir. Önce iki ayrı sevgi tipini ortaya koymak gerekmiştir (üçüncü bölümde açıklandığı gibi E-sevgisi ve V-sevgisi). (Diğer bir insanın ya da nesnenin Varlık olarak söz konusu olduğu) V-sevgisinde psikoloji birikimimin yetersiz kaldığı, ancak birçok din, estetik ve felsefe yazarının gayet iyi açıkladığı özel bir biliş türü ile karşılaştım. Bunu Varlık Bilişi, kısaca V-bilişi olarak adlandıracağım. Bu, kişinin eksiklik-gereksinimlerinin belirlediği E-bilişinin karşıtı oluyor. V-sevgisine sahip olan kişi sevdiği varlıkta diğerlerinin göremediği özellikler görür. Yani algılayışı daha duyarlı ve güçlüdür.

Bu bölümde V-sevgisi, anne babalık deneyimi, mistik, engin ya da doğal deneyim ve estetik algılama, yaratıcı anlar, sağaltıcı ya da düşünsel içgörü, orgazmik deneyim ve çeşitli atletik başarılarda vb. yaşanan temel bilişsel olaylar tek bir tanımda genellenmeye çalışılacak. En yüksek düzeyde mutluluk ve doyumun yaşandığı bu anlara doruk deneyim adını veriyorum.

Bu nedenle, bu bölümde yalnızca hasta insanları değil, işlevlerini bütünüyle kullanabilen sağlıklı insanları da ele alan "olumlu-psikoloji" ya da "ortho-psikoloji" (Yunanca'da düzgün, doğru, sağlam anlamlarını içeren orthos sözcüğü bağlamında, sağlıklı insanları inceleyen psikoloji dalı -çn.) üzerinde durulacak. Bu açıdan bakılınca bu yaklaşım "ortalama insanın psiko78 patolojisi" ile çelişmeyip bunu aşmaktadır. Kuramsal olarak, hem sağlıklı hem hasta insanları, hem eksiklik hem de Varlık ve Oluş'u içeren bulguları birleştiren yapısı ile daha kapsayıcı ve çok yönlü bir yaklaşım olacaktır. Bunu Varlık-psikolojisi olarak adlandırıyorum, çünkü bu yaklaşım insanları araç olarak değil kendi içinde birer erek olarak ele almaktadır. Yani erek deneyimler, erek değerler, erek bilişler üzerinde durmaktadır. Modern psikoloji sahip olmaktan çok olmamak, gerçekleştirmekten çok çabalamak, doygunluktan çok engellenme, haz duymaktan çok hazzı aramak, orada olmaktan çok ulaşmaya çalışmak üzerinde durmuştur. Tüm eylemleri güdülenme bağlamında ele alan tanımın, yanlış da olsa, öncesel bir belit (a priori bir aksiyom) olarak evrensel bir kabul görmesi bu yaklaşımın bir sonucudur.

DORUK DENEYİMLERDE V-BİLİŞİ

Aşağıda, genelleştirilmiş doruk deneyimlerde görülen biliş özelliklerini adım adım özetleyeceğim. Bu tanımlarda "biliş" terimi en geniş anlamı ile kullanılacaktır.

1. V-bilişinde kişi deneyimi ya da nesneyi yarar, çıkar ve erek ilişkilerinden bağımsız bir bütün, eksiksiz bir birim olarak görme eğilimindedir. Nesne ya da deneyim evrendeki tek varlık oymuş gibi, evrenle eşanlamlı olarak algılanır.

V-bilişi insanların bilişsel deneyimlerinin çoğunu içine alan E-bilişine karşıttır. Bu deneyimler, aşağıda açıklanacağı gibi, bölümsel ve eksiktir.

Bu bağlamda aklımıza tüm evreni tek bir birim olarak ele alan 19. yüzyıl idealizmi geliyor. Sınırlı insan bu birliği asla bütünüyle kuşatamayacağı, algılayamayacağı ya da bilemeyeceği için tüm gerçek insani bilgiler Varlığın zorunlu olarak ancak bir parçasını oluşturmaktaydı, tümünü oluşturması olanaksızdı.

2. V-bilişi söz konusu olduğunda tüm dikkat yalnızca ve bütünüyle algılanana yönelir. Bu, Schachtel'de olduğu gibi "top yekun dikkat" olarak da adlandırılabilir. Burada anlatılan, büyülenme ya da tümüyle soğurulmaya çok yakındır. Dikkatin bir nesne üzerine bu yoğunlukta toplanmasıyla figür her şeyin yerini alır ve uzam kaybolur ya da çok az algılanır. Figür sanki bu zaman süresince her şeyden soyutlanmış, dünya unutulmuş, algılanan Varlığın bütünü olmuştur.

Varlık bütünüyle algılandığına göre, evrenin tümüyle kapsanabilmesi durumunda geçerli olacak yasalar sağlanmış olur. Bu tip algılama normal algılama ile taban tabana zıttır. Burada dikkat aynı anda ilgili tüm olaylara yönelir. Algılanan tüm ilişkileri bağlamında ve dünyanın bir parçası olarak algılanır. Normal figür-zemin ilişkisinde dikkat, farklı şekillerde de olsa, hem uzama hem de figüre yönelir. Dahası, sıradan bilişte nesne kendi içinde değil daha çok bir sınıfın üyesi, daha geniş bir kategorinin örneği olarak algılanır. Bu tip algılamayı "bölümleme" (rubricizing) (bkz. 14. bölüm) olarak tanımladım. Bu durumda, algılanan nesne ya da kişilerin tüm yönleri ile algılanması değil, sınıflandırılması, dizgeleştirilmesi, çeşitli yönlerinin ayrı dosyalar şeklinde düzenlenip etiketlenmesi söz konusudur.

Biliş, alışılmış kavrayışa göre çok daha büyük oranda süreklilik gerektirir. Bir tür kendinden karşılaştırma, yargılama ya da değerlendirme, daha yüksek, daha az, daha iyi, daha uzun gibi anlamlar içerir.

V-Bilişi karşılaştırma, yargılama ya da değerlendirme yapmayan biliş olarak adlandırılabilir. Dorothy Lee'nin ilkel insanların algılamalarında bizden ne şekilde ayrıldıklarını açıklama şekli benim burada söylemek istediklerimle uyuşuyor. Bir insan isterse, yani kendi içinde ve kendinden gelerek görülebilir.

Kendi sınıfının biricik üyesiymiş gibi eşsiz ve kendine has olarak görülebilir. Eşsiz bireyin algılanması ile anlatmak istediğimiz budur ve bütün klinisyenler de, doğal olarak, bunu başarmaya çalışır. Oysa, bu genellikle kabullendiğimizden çok daha zor bir iştir. Bununla birlikte geçici bir süre için de olsa gerçekleşebilir ve dahası doruk deneyimlerde karakteristik bir şekilde gerçekleşir. Yavrusunu sevgi ile algılayan sağlıklı bir anne kişinin eşsiz görüldüğü algılayış biçimine yakındır. Bebeği dünyadaki hiç kimseye benzemez. Olağanüstü, kusursuz ve büyüleyicidir. (En azından Gesell'in normlarından ve komşunun çocuğu karşılaştırmalarından kaçınabildiği zaman...)

Nesnenin bütününün somut bir şekilde algılanması, aynı zamanda, "özenle" görüldüğü anlamına gelir. Tersinden bakılırsa, nesneye "özen göstermek" nesnenin tüm yönleri ile algılanmasında gerekli olan dikkatin artmasını, incelemenin yinelenmesini doğuracaktır. Annenin yavrusunu tekrar tekrar titiz bir özenle gözlemesi ya da bir uzmanın bir resmi dikkatle gözden geçirmesinin haksız bir şekilde algılama olarak nitelendirilen rastlantısal sınıflandırmadan

çok daha eksiksiz olduğu su götürmez gerçektir. Bu şekilde kendini veren, sorumlu bir bilişte ayrıntıda zenginlik ve nesnenin çok yönlü algılanışının gerçekleşmesi beklenebilir.

Deneyimin yalnızca kaba hatlarını içeren, nesneyi seçici bir şekilde, "önemli" ve "önemsiz" olmasına göre, yalnızca belirli yönleri ile veren rasgele incelemenin tam tersidir burada söz konusu olan. (Bir resmin, bir bebeğin ya da sevgilinin "önemsiz" yönleri olabilir mi?)

3. Her ne kadar, insan algılayışının bir yere kadar insan ürünü ve yaratısı olduğu doğruysa da, dış nesnenin insana özgü kaygılar ile ilgili bir bağlamda algılanması ve bu tip kaygılarla ilgisiz bir bağlamda algılanması arasında bir ayırım yapabiliriz. Kendini gerçekleştiren insanlar dış dünyayı yalnızca kendilerinden değil genelde insanlardan da bağımsız bir şekilde algılamayı daha çok başarırlar. Bu, yaşadığı yüce anlarda, yani doruk deneyimleri sırasında ortalama insan için de geçerlidir. Böyle zamanlarda doğanın orada kendi içinde ve kendisi için varolduğu, insanların amaçlarına yönelik oraya konulmuş bir oyun alanı olmadığı daha kolay görülebilir. İnsani erekleri doğaya yansıtmaktan daha rahat kaçınılabilir. Kısacası, doğa kullanılacak, korkulacak ya da daha başka bir şekilde insani tepkiler verilecek bir şey olarak değil kendi Varlığı ("erekliliği") içinde görülebilir.

Gözle görülemeyen dokuları, kendi içinde güzel olan bir dünya olarak ya da sayrısal bir tehlike olarak gösteren mikroskobu ele alalım. Kanserli bir doku kesiti, kanser oluğu unutulabilirse, insana güzel, karmaşık ve ilgi çekici gelecektir. Kendi içinde bir erek olarak görüldüğünde bir sivrisinek benzersiz bir nesnedir. Elektron mikroskobunda virüsler büyüleyici nesneler olarak görülürler (ya da en azından insanlarla ilgili yönü unutulabilirse öyle görülebilirler).

V-bilişi insanla-ilgisizliği daha olanaklı kıldığından kendi içinde nesnenin doğasını daha doğru bir şekilde görmemizi sağlar.

4. V-bilişi ile ortalama biliş arasındaki bir diğer fark da yinelenen V-bilişinin algıyı zenginleştirmesidir. Bu, çalışmalarımın sonucunda beliren, ancak henüz tümüyle çekincesiz olmadığım bir ayrım. Sevdiğimizin yüzünü ya da hayran olduğumuz bıı resmi yinelenen, etkilenen bir şekilde izleme deneyimini yaşamamız ondan daha çok hoşlanmamızı, çeşitli yönlerini daha çok görmemizi sağlar. Bunu nesnenin iç zenginliği olarak adlandırabiliriz. Bununla birlikte, yinelenen deneyimin sıkılma, alışma, ilg yitimi gibi daha sıradan etkileri ile bu etkileşim arasında dağlaı kadar fark var. Kanıtlamaya çalışmasam da beni haklı çıkardığını düşündüğüm bir sonuca ulaştım: Kavrayışlı ve duyarlı insanlar arasından seçilmiş kişilere iyi olarak nitelendirebilecek bıı resmi tekrar tekrar göstermek resmin onlara daha güzel gelmesini sağlıyor. Kötü bir resim ise gittikçe daha az güzel olarak algılanıyor. Aynı şey iyi ve acımasız, bayağı, kötü insanlar için de geçerli. İyi insanları çok kez görmek daha da iyi olarak görülmelerini sağlıyor. Kötü insanları yeniden görmek ise daha da kötü görülmelerine yol açıyor.

İlk algının yalnızca yararlı-yararsız, sakıncalı-sakıncasız sınıflandırmasına hizmet ettiği daha sıradan bir algılamada, yinelenen bakış algılananın anlamını daha da çok yitirmesine yol açar. Genellikle kaygı kaynaklı ya da eksiklik güdülenmesi ile belirlenmiş normal algının görevi ilk karşılaşmada sona erer. Algılama gereksinimi de ortadan kalkar. Böylece sınıflandırılmış olan nesne ya

da kişi artık algılanmaz. Yoksulluk da varsıllık da yinelenen deneyimde kendini gösterir. Dahası, yinelenen bakışta ortaya çıkan yalnızca algının değil aynı zamanda algılayanın yoksulluğudur.

Sevgi-dışı bakışla karşılaştırıldığında, sevgi, sevgi-nesnesinin gerçek niteliklerinin daha derin bir şekilde algılanmasını sağlar. Sevgi, sevgi-nesnesinden derin bir şekilde etkilenmeyi içerir, bu da sevginin temel işleyişlerinden biridir. Böylece yinelenen, istekli, araştıran bir bakış, yani "özen"le görme ortaya çıkar. Sevgililer birbirlerinde başkalarının göremediği gizilgüçler görebilirler. "Aşkın gözü kördür" deyişi sık sık kullanılır ama belirli durumlarda sevgi algılayışı daha güçlü kılmaktadır. Bu da, bir anlamda, henüz gerçekleşmemiş potansiyeli algılamanın olanaklı olduğu anlamına geliyor. Bunun araştırmalarla ortaya konulması hiç de büyük bir sorun değil. Bir uzman tarafından uygulanan Rorschach testi de aslında gerçekleşmemiş potansiyelin algılanmasıdır. Üzerinde durduğumuz hipotez ilke olarak sınanabilir niteliktedir.

5. Benim etnosantrik olarak nitelediğim Amerika kökenli, daha da genişletirsek Batı kökenli psikoloji anlayışı insani gereksinimlerin, korkuların ve çıkarların her zaman için algının belirleyicileri olduğunu varsayar. Algıda "Yeni Bakış" bilişin her zaman güdülenmiş olması gerektiği varsayımına dayanır. Bu aynı zamanda klasik Freudculuğun bakış açısıdır. Diğer bir varsayım da bilişin başa çıkmaya yönelik aıaçsal bir mekanizma olduğu ve bir dereceye kadar bcnmerkezli olması gerektiğidir. Bu varsayıma göre dünya yalnızca algılayanın çıkarları uyarınca algılanır ve deneyim de merkezleyici ve belirleyici bir konumdaki benin çevresinde örgütlenir. Bu psikoloji anlayışının Amerika 'da geçmişe dayandığını eklemem gerekiyor. Bu sözde "işlevsel psikoloji", kapasiteleri yararlılıkları ve "yaşamda kalma" değerlerine göre ele alma eğiliminde olan Darwincilikten büyük oranda etkilenmiştir.

Bu yaklaşımı etnosantrik olarak nitelememin nedenlerinden biri de, açık bir şekilde Batılı bakış açısının bilinçdışı bir dışavurumu olmasının yanı sıra, Goldstein, Murphy, C. Buhler, Huxley, Sorokin, Watts, Northrop, Angyal ve diğer birçoğu bir yana, özellikle Doğu dünyası, özellikle Çin, Japon ve Hindu felsefecilerin çalışmalarını ısrarla ve sürekli olarak yok saymasıdır.

Elde ettiğim bulgular, kendini gerçekleştiren insanların normal algılarında ve ortalama insanın daha çok arada sırada gerçekleşen doruk deneyimlerinde, algının ben-aşkın, kendini-unutan, ben-siz bir niteliğe büründüğünü ortaya koyuyor. Yani, güdülenmemiş, kişisel olmayan, arzusuz, bencil olmayan, gereksinim duymayan, bağlantısız bir algı söz konusu. Ben-merkezli değil nesne-merkezli bir algı olabilir. Diğer bir deyişle, algısal deneyim beni temel almadan nesnenin çevresinde örgütlenebilir. Bu da, nesnenin kendi içinde bağımsız bir gerçekliğe sahipmiş, görenden bağımsızmış gibi algılanması anlamına gelir. Benliğin nesnenin "içine akıp" gerçek anlamda ortadan kalktığı estetik deneyimde ya da sevgi deneyiminde de olanaklıdır bu tip bir algılayış.

Sorokin gibi estetik, gizemcilik, annelik, aşk gibi deneyimler üzerinde çalışan kimi yazarlar, doruk deneyimde algılayan ile algılananın özdeşleştiğinin, yeni ve daha büyük bir bütünde, üst düzeyde bir öğede birleştiğinin bile söylenebileceği üzerinde duruyor. Bu yaklaşım, özümseme ve özdeşleşme ile ilgili tanımları akla getirebilir ve doğal olarak bu yönde bir araştırmayı olanaklı kılar.

6. Doruk deneyim, kendi iç değerini taşıyan bir kendini onaylama, kendini doğrulama olarak duyumsanır. Yani, araç-deneyimi olarak değil erek-deneyimi olarak adlandırabileceğimiz bir kendi-içinde-erekliliktir. Öylesine değerli bir deneyim, bir açığa vurma olarak duyumsanır ki, bu deneyimi geçerli kılmaya çalışmak bile saygınlığından ve değerinden bir şeyler alıp götürür.

Üzerinde çalıştığım insanların sevgi, mistik, estetik, yaratıcılık deneyim ve içgörüleri ile dolup taşması bu durumu evrensel bir şekilde ortaya koymuştur. Özellikle de sağaltıcı ortamlardaki içgörü anlarında bu durum apaçık ortaya çıkar. Kişinin kendi içgörüsüne karşı savunmada olması nedeniyle bu içgörünün kendi içinde benimsenmesi sancılı olacaktır. Bilinç düzeyine çıkması kimi zaman kişide karmaşaya neden olur. Buna karşın

genellikle, uzun vadede bu acıya değdiği, içgörünün hoşa giden ve istenen bir şey olduğu ortaya konmuştur. Zaman zaman acı da verse, görmek kör olmaktan iyidir. Bu acıyı katlanılmaya değer kılan şey de deneyimin kendi kendini onaylayan ve geçerli kılan değeridir. Estetik, din, yaratıcılık ve sevgi üzerinde duran birçok yazar zaman zaman gerçekleşen bu deneyimlerin yalnızca kendi içlerinde değerli olmakla kalmadığı, yaşamı yaşanmaya değer kılacak denli değerli olduğu konusunda görüş birliği içindedir. Gizemciler büyük mistik deneyimlerin yaşam boyunca ancak iki üç kez yaşanabileceğini ortaya koyarak bu deneyimlerin değerini doğrulamışlardır.

Bu deneyimler ile Batıda, özellikle de Amerika kökenli psikolojide ele alman yaşamın sıradan deneyimleri arasındaki ayrım çok büyüktür. Davranış, araçlar ve erekler konusu ile o denli özdeşleştirilmiştir ki çoğu zaman “davranış” ile “araçsal davranış” eşanlamlı olarak ele alınır. Her şey ilerdeki bir hedef uğruna, başka bir şeye ulaşmak için yapılmaktadır. Bu tavır John Dewey’in, erekleri değil yalnızca ereklere yönelik araçları içeren değer kuramı ile doruğa erişmiştir. Bu sav bile tam değildir, çünkü yine de ereklerin varolduğu anlamına gelir. Dewey yaklaşımını sağlamlaştırmak için araçların yalnızca kendileri de bir aracın aracı olan diğer araçlara yönelik olduğunu ekler sözlerine. Katıksız hazzın yaşandığı doruk deneyim, üzerinde çalıştığım insanlarda yaşamın kendi kendini onaylayan ve geçerli kılan nihai ereklerinden biriydi. Öyle ise, bu deneyimlerin bir psikolog tarafından yok sayılması hatta ayırt edilememesi ya da daha da kötüsü, nesnelcilik psikolojisinde olduğu gibi, bilimsel çalışmanın nesnesi olmaları olasılığını yadsımaları düşünülemez.

7. Sık yaşanan doruk deneyimler üzerine yaptığım çalışmalarda uzay ve zamanın karakteristik bir şekilde kargaşaya uğraması söz konusuydu. Böyle anlarda kişinin öznel olarak uzay ve zamanın dışında olduğunu söylemek doğru olacaktır. Yaratıcılığın taştığı anlarda şair ya da ressam çevresinden ve geçen zamandan habersizdir. Kendine geldiğinde ne kadar zamanın geçtiğini söyleyemez. Genellikle bir afallama anından sonra olduğu gibi, nerede olduğunu hatırlamak için silkelenmesi gerekir.

Daha da ötesi, zamanda uzamın tümüyle yitirildiğini bildiren sevgililerin durumudur. Esriklik anında zamanın ürkütücü bir hızla geçmesi, bir günün bir dakika gibi yaşanması değildir yalnızca söz konusu olan. Bazen bir dakika öylesine yoğun yaşanır ki bir gün ya da bir yıl geçmiş gibi gelir insana. Sanki bir şekilde zamanın aynı anda hem durağan hem de çok akıcı olduğu ayrı bir dünyada yaşanmaktadır. Alışılmış kategorilerimiz söz konusu olduğunda

elbette bu aykırı ve çelişik bir durumdur. Bununla birlikte çok sık bildirilen bir durumdur ve kesinlikle göz önüne alınması gerekir. Bu tip bir deneyimin deneysel araştırmaya uygun olmaması için bir neden göremiyorum. Zamanın akışı üzerine doruk deneyimlerde varılan yargılar fazlasıyla hatalı olmalı. Öyle ise, aynı zamanda, normal yaşamdaki çevre bilincinin de çok daha az kesinlik içerdiği söylenebilir.

8. Ulaştığım veriler değerler psikolojisi için oldukça karmaşık, ancak aynı zamanda öylesine tek biçimli anlamları var ki bu verilerin yalnızca sunulması yetmiyor, anlaşılması da gerekiyor. Eninde sonunda ilk olarak diyebiliriz ki, doruk deneyim yalnızca iyi ve hoşnut edicidir, hiçbir zaman kötücül ya da sakıncalı olarak algılanmaz. Deneyim kendi içinde geçerlidir; kusursuz ve tamdır, başka bir şeye gereksinim duymaz. Kendi kendine yeter. Kendi içinde gerekli ve kaçınılmaz olduğu duyumsanır. Olması gerektiği kadar iyidir. Bu deneyime şaşkınlıkla, hayret ve ilgi dolu, alçakgönüllü ve hatta saygılı, coşku dolu, inanlı bir tepki verilir.

Bu tepkiyi tanımlamak için zaman zaman kutsal sözcüğü de kullanılır. Varlığı içeren bir anlamda haz verici ve "zevklidir" . Bu yaklaşım olağanüstü felsefi anlamlar içeriyor. Doruk deneyimde gerçekliğin doğasının daha açık bir şekilde görülebileceğinin ve bu doğanın özüne daha derin bir şekilde girilebileceğinin benimsenmesi, birçok felsefeci ve tanrıbilimcinin de doğruladığı gibi, en iyi durumunda ve Olimpusvari bir bakış açısı ile Varlığın yalnızca nötr ya da iyi olduğu anlamına geliyor. Kötülük, acı ya da tehlikenin de tikel bir olgu, dünyanın bütün ve birlik içinde görülememesinin ve benmerkezli ya da çok alt düzeyde bir bakış açısı ile görülmesinin bir sonucu olduğu ortaya çıkıyor. (Bu kesinlikle kötücül olanın, acının ya da ölümün yadsınması anlamına gelmiyor. Daha çok bir uzlaşma ve zorunluluğunun anlaşılması söz konusu burada.)

Bu yaklaşımı dile getirmenin diğer bir yolu da "tanrı" kavramının çeşitli dinlerdeki ele alınış biçimiyle karşılaştırılmasıdır. Varlığın tümünü düşünebilen ve kapsayabilen ve bu şekilde onu anlayabilen tanrılar onu iyi, adil ve kaçınılmaz olarak görüyor olmalı. "Kötücül"ü ise kısıtlı ya da bencil bir bakış ve anlayışın ürünü olarak görüyor olmalılar. Biz de tanrısal olabilseydik, edindiğimiz evrensel anlayış sayesinde asla suçlamaz, kınamaz, düş kırıklığına uğramaz ya da sarsılmazdık. Olası duygularımız arasında ancak acıma, sevgi, incelik ve belki de diğerlerinin eksiklerinden kaynaklanan bir hüzün ya da V-hoşnutluğu olurdu. Bu da, kendini gerçekleştiren insanların çeşitli zamanlarda ve hepimizin doruk deneyim sırasında verdiği tepki ile tümüyle aynıdır. Bütün terapistler hastalarına bu şekilde yaklaşmaya çalışır.

Bununla birlikte bu tanrısal, evrensel bir hoşgörü içeren, V-hoşnut ve V-benimseyen tutumu benimsemenin son derece zor olduğunu, katıksız biçimi ile benimsemenin ise neredeyse olanaksız olduğunu kabul etmek gerekiyor. Yine de bunun görece bir durum olduğunu biliyoruz. Böyle bir tutuma daha yakın ya da daha az yakın olabiliriz; bununla birlikte seyrek gerçekleşmesi, geçici olması ve arı olmamasından dolayı bu olayı yadsımak da ahmakçadır. Bu anlamda tam anlamıyla bir tanrı olmayabiliriz ama daha sık ya da daha seyrek bir şekilde tanrısal ya da daha az tanrısal olabiliriz.

Sonuçta, sıradan biliş ve tepkilerimizden çok farklı olduğu kesin. Çoğunlukla yararlılık, istenirlik, kötü olma ya da iyi olma, amaçlara uygunluk

gibi araç-değerlerimizin kalkanı altında yaşarız. Değer biçer, denetler, yargılar, kınar ya da onaylarız. Karşımızdakine güleriz ama birlikte gülmeyiz. Deneyime kişisel koşullarımıza göre tepki verir, dünyayı kendimiz ve ereklerimiz doğrultusunda algılarız. Böylece dünyayı ereklerimize yönelik bir araca dönüştürürüz. Bu durum dünyadan bağımsız olmanın tam zıddıdır. Sonuç olarak bu da aslında dünyayı algılayamadığımız, onun içinde kendimizi ya da kendimizin içinde onu algıladığımız anlamına gelir. Bu şekilde eksiklik-güdülenmesi ile algılarız ve bunun sonucunda da ancak E-değerlerini algılayabiliriz.

Bu, bütün dünyayı ya da doruk deneyimlerde olduğu gibi dünyanın bütününün yerini tutan bir parçasını algılamaktan farklıdır. Oysa ancak bu şekilde, kendimizin değil, onun değerlerini anlayabilirdik. Ben bunlara Varlığın değerleri, ya da kısaca V-değerleri adını veriyorum. Bunlar Robert Hartman'ın "iç değerler"ine benzer. (Hartman, R. The Science of Value in Maslow, A. H. New Knowledge in Human Values. Harper 1959)

Bu noktada görebildiğim kadarı ile V-değerleri aşağıdaki gibidir:

1. bütünlük; (birlik; bütünleşmişlik; bir-lik eğilimi; bağlılaşıklık; yalınlık; örgütlenme; yapı; ikiliği aşkınlık; düzen);

2. kusursuzluk; (gereklilik; yalnızca-doğru-luk; yalnızca-öylelik; kaçınılmazlık; uygunluk; adalet; eksiksizlik; "zorunluluk");

3. tamamlama-tamamlanma; (bitim; son-kesinlik; adalet; "bitti" ; yerine getirme; fin is ve telos (son ve erek -çn.); yazgı; almyazısı);

4. adalet; (hakça olma; düzenlilik; yasallık; "zorunluluk");

5. dirimlilik; (süreç; ölü olmama; kendiliğindenlik; öz-düzenleme; tam-işlevlilik);

6. zenginlik; (ayırt etme; karmaşıklık; anlaşılmazlık);

7. yalınlık; (dürüstlük; çıplaklık; özsellik; soyut, öz; iskelet yapı);

8. güzellik; (doğruluk; biçim; canlılık; yalınlık; varsıllık; bütünlük; kusursuzluk; tamamlama; eşsizlik; dürüstlük);

9. iyilik; (doğruluk; istenilirlik; zorunluluk; adalet; iyi yüreklilik; dürüstlük);

10. eşsizlik; (kendine has olma; bireysellik; karşılaştırılamazlık; yenilik);

11. çabasızlık; (rahatlık; zorlamanın, çekişmenin ya da zorlanmanın olmaması; incelik; kusursuz, güzel işleyiş);

12. şen olma; (eğlence; neşe; eğlenme; mizah; gülmece; coşkunluk; çabasızlık);

13. doğruluk; dürüstlük; gerçeklik; (çıplaklık; yalınlık; varsıllık; zorunluluk; güzellik; saf, temiz ve katışıksız olma; tamamlık; özsellik);

14. kendine yeterlik; (özerklik; bağımsızlık; kendi-olmak-için kendinden-başkasını-gereksinmeme; öz-belirlenim; çevreyi aşkınlık; ayrı olma; kendi yasalarına göre yaşama).

Bunlar kesinlikle birbirini dışlayan bir yapıda değildir. Birbirinden uzak ya da ayrı değildirler; tersine birbirlerini kapsar ya da birbirleri ile birleşirler. Bunlar Varlığın parçalan değil çeşitli yönleridir. Kendini ortaya çıkaran, güzel bir insan ya da resim görmek, kusursuz bir cinsellik ve/veya aşk yaşamak, içgörü, yaratıcılık, doğurmak gibi işlemlere bağlı olarak bilişte ön plana çıkarlar.

Söz konusu olan yalnızca doğru, iyi, güzel, vb. eski üçlemelerin birleşmesi ve birlikteliği değildir. Bundan ötesi de var. Başka bir yerde yayınlanan bir yazımda doğruluk, iyilik ve güzelliğin kültürümüzde ortalama bir insanda yalnızca şöyle böyle ilişkilendirildiğini, nevrotik bir insanda bunun daha da az olduğunu ortaya koymuştum. Yalnızca gelişmiş ve olgun bir insanda, kendini gerçekleştiren ve işlevlerini bütünüyle yerine getiren kişilerde bu ilişki tüm uygulamalı amaçlar ile bir birlik içinde eriyecek şekilde kurulabilir. Buna şimdi de, aynı şeyin diğer insanlar için doruk deneyimleri sırasında geçerli olduğunu ekliyorum.

Eğer doğru ise, bu sonuç, tüm bilimsel düşünceyi yönlendiren temel belitlerden (axiom) biriyle, algının nesnel ve genel olmasının değerden bağımsızlaşması anlamına geldiği görüşüyle çelişmektedir. Entelektüeller olgu ve değerleri hemen her zaman karşıt ve birbirini dışlayıcı olarak ele almıştır. Ama belki de bunun tam tersi doğrudur. Egodan en ileri derecede bağımsız, nesnel, güdülenmemiş, edilgen biliş incelendiğinde değerleri doğrudan algılamanın savlandığı görülecektir. Yani değerlerin gerçeklikten koparılamaz olması ve "olgular" en etkin şekilde algılandığında "olan" ile "olması gerekenin" birbiri içinde erimesi söz konusudur. Böyle anlarda şaşkınlık, hayranlık, hayret ve onay, yani değer ile gerçeklik birbirine karışır.

9. Normal deneyim insanın değişen ve görece gereksinimlerinin olduğu kadar tarih ve kültürün de bir parçasıdır. Zaman ve uzay içinde örgütlenir. Daha büyük bütünlerin parçasıdır ve bu nedenle de söz konusu bütün ve yapılara bağıntılıdır. Gerçeklik insana bağlı olarak duyumsandığına göre, insanın yok olması durumunda o da yok olacaktır. Örgütleme yapıları kişinin çıkarlarından durumun gerektirdiklerine, zamanda şimdiki andan geçmişe ve geleceğe, bu noktadan oraya doğru bir değişim gösterir. Deneyim ve davranış bu anlamda görecedir.

Bu bakış açısı ile bakıldığında, doruk deneyimler mutlağa daha yakın, göreli olmaktan daha uzaktır. Yukarıda belirttiğim nedenlere bağlı olarak zamansız ve uzaysız olmakla, temelden bağımsız olup kendi içinde algılanmakla, görece güdülenmemiş ve insan çıkarlarından bağımsız olmakla kalmaz, aynı zamanda kendi içinde, "orada" , insandan bağımsız bir gerçeklik ve onun yaşamının ötesinde bir gerçeklik gibi algılanır ve tepki görürler.

Hem mutlak hem de göreli olan üzerinde durmak bilimsel açıdan zor ve sakıncalı; bunun anlambilimsel bir bataklık olduğunun farkındayım. Bununla birlikte, üzerinde çalıştığım insanların içebakışa dayanan açıklamaları biz psikologların bu ayrımla eninde sonunda uzlaşmak zorunda olduğunu ortaya koyuyor. Bunlar, üzerinde çalıştığım insanların aslında anlatılamaz olanı anlatmak için kullandıkları sözcüklerdir. "Mutlak"tan da onlar söz ediyor, "göreli"den de.

Biz de pek çok kez bu dağarcığı kullanıyoruz. Örneğin, sanat alanında bir Çin vazosu kendi içinde kusursuz olabilir. Hem iki bin yıllıktır hem de yeni. Çine ait olmaktan çok evrenseldir. En azından bu anlamda mutlakken, aynı anda zamanı, kökeni olan kültürle ve algılayanın estetik ölçüleri ile bağıntılıdır. Mistik deneyimin bütün dinlerde, dönemlerde ve kültürlerde aynı şekilde tanımlanması anlamlı değil mi? Aldous Huxley'nin bunu "Uzun Soluklu Felsefe" (The Perennial Philosophy) olarak adlandırmasına şaşmamalı. Sözgelimi Brewster Ghiselin'in seçkisindeki büyük yaratıcılar, ki bunların arasında şair,

kimyager, heykeltıraş, felsefeci ve matematikçiler bulunmaktadır, yaratıcılık anlarını neredeyse aynı terimlerle tanımlamışlardır.

Mutlak kavramının ele alınmasındaki zorluğun bir bölümü de her zaman için bir durağanlık lekesi taşımasından kaynaklanmaktadır. Üzerinde çalıştığım insanların deneyimleri, bunun zorunlu ya da kaçınılmaz olmadığını açıkça gösteriyor. Estetik bir nesnenin, sevgilinin yüzünün ya da güzel bir kuramın algılanması inişli çıkışlı, değişken bir süreçtir. Bununla birlikte dikkatteki bu iniş çıkış değişmez bir şekilde algının içinde yer alır.

Zenginliği sonsuz olabilir ve bakıştaki süreklilik kusursuzluğun bir yönünden diğer bir yönüne, şimdi birinde neden sonra bir diğerinde yoğunlaşarak gider gelir. İyi bir resmin birçok örgütlenişi vardır. Bu resmi görünce yaşanan estetik deneyimden alınan haz, iniş çıkışlı da olsa, kendi içinde bir bu yönde bir diğer yönde süreklidir. Aynı şekilde bir an göreli diğer bir an mutlak olabilir. Göreli mi yoksa mutlak mı olduğunu tartışmamız gereksiz. Her ikisi de olabilir.

10. Olağan biliş çok etkin bir süreçtir. Tipik bir şekilde, algılayanın şekillendirmesi ve seçim yapması söz konusudur. Neyi algılayacağını neyi algılamayacağını seçer. Bunu gereksinimleri, korku ve çıkarları ile ilişkilendirir. Örgütler, düzenler ve yeniden düzenler. Kısacası üzerinde çalışır. Biliş enerji harcanan bir süreçtir. Tetikte ve uyanık olmayı, gerilimi gerektirir. Bu nedenle zihinde yorgunluğa yol açar.

V-bilişi etkin olmaktan çok edilgen ve alıcıdır. Doğal olarak yine de bütünüyle böyle olduğu söylenemez. Bilişin bu “edilgen” türü üzerinde en uygun tanımlamalara doğulu felsefecilerde, özellikle de Lao-Tse’de ve Taoist felsefecilerde rastladım.

Krishnamurti’nin elimdeki verileri eksiksiz bir şekilde açıklayan bir anlatımı var. O buna “seçimsiz farkındalık” adını veriyor. Aynı şekilde “ arzusuz farkındalık” da diyebiliriz. Taoist “oluruna bırakma” kavramı da anlatmaya çalıştığım şeyi açıklıyor. Algı, talepkar olmaktan çok talepsiz, zorlayıcı olmaktan çok izleyici olabilir. Deneyimin önünde alçakgönüllü, müdahalesiz olabilir. Çekip alıcı olmaktan çok açık olabilir. Algılananı oluruna bırakabilir. Burada aklıma hemen Freud’un “özgürce süzülen dikkat” tanımı geliyor. Bu da etkin, benmerkezli, tetikte, sabırsız olmaktan çok edilgen, benliksiz, dalgın ve sabırlı bir dikkattir. Bakmaktan çok süzmektedir. Kendini deneyime bırakır, boyun eğer.

John Shlien’in edilgen ve etkin-zorlayıcı dinleme üzerine yakın geçmişte yayınlanan yazısını da yararlı buluyorum. İyi bir terapist duymayı beklediğini ya da istediğini değil gerçekte ne söylendiğini duymak için, alan değil açıklık içeren bir yaklaşımla dinleyebilmelidir. Kendisini dayatmamak, alıcı olmalı, sözcüklerin akıp gelmesine izin vermelidir. Ancak bu şekilde gerçek şekilleri ve yapılarını özümseyebilir. Tersi durumda ancak kendi kuramlarına ve beklentilerine kulak veriyor demektir. Aslında alıcı ve edilgen olmanın, hangi okuldan olursa olsun, iyi bir terapisti diğerlerinden ayıran ölçüt olduğunu söyleyebiliriz.

İyi bir terapist her bir kişiyi kendi içinde yeni bir şekilde ele alır. İnsanları dizgiler, bölümlemeler, sınıflandırmalar, dar tanımlamalar içine sokmaya çalışmaz. Yetersiz bir terapist edindiği klinik deneyim yüzlerce yıllık bir birikime de dayansa, bunlarda kariyerinin başında öğrendiği kuramların

doğrulanmasından başka bir şey bulamayabilir. İşte bu şekilde bir terapist aynı hataları kırk yıl boyunca yineleyip sonunda bunu “zengin klinik deneyim” olarak adlandırabilir.

V-bilişinin bu özelliğini açıklamanın eski yollarından biri de, D. H. Lawrence ve diğer romantiklerde olduğu gibi, bu duyguyu istemli değil istem dışı olarak nitelemektir. Sıradan biliş büyük oranda istemlidir ve bu nedenle de çaba, önceden tasarlama ve üzerine düşünme ile ilgilidir. Doruk deneyimdeki bilişte ise istencin etkisi yoktur. Etkin durumda değildir. Alıcı durumdadır, çaba göstermez. Doruk deneyime komuta edemeyiz. O bize gelir ve gerçekleşir.

11. Doruk deneyimde insan, büyük bir şeyin karşısındaymış gibi şaşkınlık, hayret, derin saygı, uysallık, alçakgönüllülük, teslimiyet gibi duyguları içeren bir tepki verir. Bu duyguya zaman zaman büyük bir şeyin karşısında ezilip gitme korkusu da karışır. (Bununla birlikte, bu korku hoşnutluk vericidir.) Üzerinde çalıştığım insanlar bu duyguyu çeşitli şekillerde dile getirdiler. “Bu benim için çok fazla.” “Beni aşıyor.” “O kadar kusursuz ki...” Deneyim dokunaklıdır ve insanın içine işler: Bazen gözyaşlarıyla, bazen kahkahalarla, bazen de ikisiyle birden karşıla nır.

Çelişik bir şekilde acıya yakın bir duygu verir. Bununla birlikte “tatlı” olarak nitelendirilen, istenen bir acıdır bu. Hatta farklı bir ölüm düşüncesi bile işin içine girebilir. Yalnızca bu insanlar değil, birçok yazar da çeşitli doruk deneyimler ile istenilen bir ölüm arasında koşut bir ilişki kurmuştur. Bu durum tipik bir şekilde şöyle dile getirilir: “Bu çok fazla kusursuz. Buna nasıl dayanacağımı bilemiyorum. Şu anda ölebilirim ve bu hiç sorun değil.” Bu, belki de, insanın deneyimi yaşamayı sürdürme isteğinden, doruktan vadiye, sıradan dünyaya inmeyi gönlünün istememesinden kaynaklanmaktadır. Belki de, aynı zamanda, deneyimin büyüklüğü karşısında duyulan derin uysallık, küçüklük, değersizlik duygusundan kaynaklanmaktadır.

12. Zor da olsa üzerinde durmamız geren bir diğer paradoks da dünyanın algılanması ile ilgili birbirine zıt açıklamalardır. Özellikle mistik, dinsel ya da felsefi açıklamalarda bütün dünyanın tek bir varsıl canlı varlık gibi bir birlik içinde görüldüğü açıklanmaktadır. Diğer doruk deneyimlerde, özellikle de aşk deneyiminde ve estetik deneyimde, dünyanın küçük bir bölümü o an için bütün dünyaymış gibi algılanmaktadır. Her iki durumda da söz konusu olan bir birliğin algılanmasıdır. Büyük olasılıkla, bir resmin, bir kişinin ya da kuramın V-bilişi yolu ile tanınması Varlığın bütününe ait özellikleri içinde barındırmaktadır. Yani, V değerleri o an için tek varolan olarak onun algılanmasından kaynaklanır.

13. Soyutlayan ve kategorize eden biliş ile somutun, ham ve kendine has olanın yeni bir şekilde bilinmesi arasında önemli farklar bulunmaktadır. Soyut ve somut kavramlarını bu ayrım bağlamında kullanacağım. Bunlar Goldstein’ın terimlerinden çok da farklı değildir. Bilişimiz büyük oranda (dikkat, algılama, anımsama, düşünme ve öğrenme) somut değil soyuttur. Diğer bir deyişle bilişsel yaşamımızda çoğunlukla kategorize eder, betimler, sınıflandırır ve soyutlarız. İçsel dünyamızın görünümünün örgütlenmesinde olduğu gibi, dünyanın doğasını pek de gerçekte olduğu şekli ile kavramayız. Schachtel’in, “Çocukluk Belleğinin Yitimi ve Bellek Sorunu” adlı ünlü yazısında ortaya koyduğu gibi, deneyimlerimizin büyük bir bölümü kategorilerimizin, kurgularımızın ve kurallarımızın süzgecinden geçirilir. Kendini gerçekleştiren

insanlar üzerinde yaptığım çalışmalar beni de bu tip bir ayrım yapmaya yöneltti. Bu insanlarda somutu bırakmadan soyutlayabilme yeteneği ile soyuttan vazgeçmeden somutlama yeteneği bir arada eşzamanlı olarak bulunuyordu. Bu Goldstein'm tanımına yeni bir şeyler ekliyor, çünkü burada söz konusu olan yalnızca somuta indirgeme değil, aynı zamanda, soyuta indirgeme diyebileceğimiz, diğer bir deyişle somutu kavrayabilme yeteneğinin yitimi söz konusuydu. Daha sonra bu sıradışı somutu-algılama yeteneğinin kendini-gerçekleştiriyor olmasa da iyi ressam ve klinisyenlerde de bulunduğunu gördüm.

Son olarak da sıradan insanlarda bu yeteneğin doruk deneyim yaşarken ortaya çıktığını gördüm. Böyle zamanlarda algılananın somut, kendine has doğasını daha iyi kavrayabiliyorlardı. Bu algı tipi, Northrop'da olduğu gibi, alışılmış bir şekilde estetik algının çekirdeği olarak tanımlandığından, estetik algı ile hemen hemen eşanlamlı olarak ele alınıyordu. Bir çok felsefeci ve sanatçı, kişinin kendi iç doğasında, kendine has şekliyle algılanmasının estetik algı olduğunu benimser. Ben, yukarıda da belirttiğim gibi, nesnenin eşsiz doğasının algılanmasını yalnızca estetik deneyimin değil tüm doruk deneyimlerin bir niteliği olarak ele alan daha geniş kullanımı yeğliyorum.

V-bilişinde nesnenin tüm niteliklerinin ve yönlerinin, eşzamanlı olarak ya da hızlı bir ardıllık içinde algılanması ile ortaya çıkan somut algılamayı anlamak yararlı olacaktır. Soyutlama özünde nesnenin tüm yönlerinin içinden yalnızca işimize yarar olanların, sakıncalı olanların, bize tanıdık gelenlerin ya da dil kategorilerimize uyanların seçilmesidir. Vivanti'den beri pek çok felsefecide olduğu gibi, bu durum Whitehead ve Bergson tarafından yeterince açık bir şekilde ortaya konmuştur. Soyutlamalar yararlı oldukları kadar yanlıştır da. Kısacası, bir nesneyi soyut bir şekilde algılamak kimi yönlerini algılayamamak anlamına gelir. Kimi niteliklerinin seçilmesi, diğerlerinin yadsınması ve yine bazılarının yaratılması ya da çarpıtılması söz konusudur.

Nesneye dilediğimiz biçimi veririz. Onu yaratır, türetiriz. Bunun yanı sıra, çok önemli bir nokta da nesnenin niteliklerini dilsel dizgemiz ile ilişkilendirmek amacıyla soyutlamaya çokça yatkın olmamızdır. Bu da belirli sorunlar yaratır, çünkü Fruedcu bağlamda dil birincil değil ikincil süreçtir. Tinsel gerçeklikle ve bilinçdışı ile değil dış gerçeklikle ve bilinçle ilişkilidir. Bu eksikliğin şiirsel ya da coşkulu bir dil ile bir dereceye kadar giderilebileceği doğrudur, ancak son çözümlemede deneyimlerin çoğu anlatılamaz ve çoğunun dilde hiçbir yeri yoktur.

Bir resmin ya da bir kimsenin algılanışını örnek alalım. Bunları tam olarak algılayabilmek için sınıflandırma, karşılaştırma, değer biçme, gereksinme ve kullanma eğilimlerimizle savaşmamız gerekir. Örneğin bir kimsenin yabancı olduğuna söylediğimiz anda onu sınıflandırmış, soyutlayıcı bir eylemde bulunmuş, bir dereceye kadar onu eşsiz ve tüm dünyadaki diğer insanlardan ayrı bir bütün olarak görme olasılığının önünü kesmiş oluruz.

Duvardaki bir resme altındaki imzayı okuma amacıyla yaklaştığımız anda onu kendi içinde eşsizliği ile yeni bir şekilde görme olasılığını yok etmiş oluruz. Öyle ise, bir deneyimi kavramlar, sözcükler ya da ilişkiler dizgesi içine yerleştirmek olan bilme (knowing, bilgi: knowledge), bir yere kadar, bütünüyle biliş (cognizing, cognition) olasılığını ortadan kaldırır. Herbert Read bir çocuğun "arı gözlü" olduğu, yani ilk kez görüyormuş gibi görme yeteneğine

sahip olduğu üzerinde durur (zaten çoğunlukla ilk kez görüyordur). Böylece ona şaşkınlıkla bakar, her yönünü inceler, bütün niteliklerini benimser; çünkü çocuk için bu durumda yabancı nesnenin hiçbir niteliği bir diğerinden daha önemli değildir. Onu düzenlemez, yalnızca bakar. Cantril ve Murphy'nin betimlediği gibi, deneyimin niteliklerinin tadını çıkarır.

Aynı şekilde, bir yetişkin de kendini soyutlamaktan, adlandırmaktan, yerleştirmekten, karşılaştırmaktan, ilişkilendirmekten alıkoyabildiği oranda bir kimseyi ya da resmi birçok niteliği ile çok yönlü bir şekilde görebilme olanağına sahiptir. Özellikle de betimlenemez, sözcüklerle anlatılamaz olanı algılayabilme yeteneğinin altını çizmem gerekiyor. Sözcüklere uymaya zorlamak onu değiştirecek ve olduğundan başka bir şey, onun gibi, ona benzer ama yine de kendinden farklı bir şey yapacaktır.

Çeşitli doruk deneyimlerdeki bilişin ayırıcı özelliği işte bu bütünü algılayabilme ve parçaların ötesine geçebilme yeteneğidir. Ancak bu şekilde bir kimseyi sözcüğün en geniş anlamıyla bütün olarak tanıyabileceğimizden, kendini gerçekleştiren insanların diğer insanları algılamada, onun temeline ya da özüne girebilmede daha kavrayışlı olmaları da şaşırtıcı değildir. İşte bu nedenle ideal bir terapistin, uzmanlığının gereği olarak karşısındaki insanı eşsizliği ve bütünlüğü içinde anlayabilmek için, en azından oldukça sağlıklı bir insan olması gerektiğine inanıyorum.

Bu görüşümün arkasında durmakla birlikte, bu tip algılamada ortaya konulamayan kimi kişisel farklılıkların olduğunu da yadsımıyorum. Terapötik deneyim, bir diğer insanın Varlığının kavranılmasında bir çeşit alıştırma yerini de tutabilir. Bu da estetik algılama ve yaratı alıştırmalarının klinik alıştırmaların yararlı bir parçası olabileceği inancımı açıklıyor.

14. İnsan olgunlaşmasının üst düzeylerinde pek çok ikilik, çift kutupluluk ve çatışma birbirinin içinde erir, aşılır ya da çözülür. Kendini gerçekleştiren insanlar aynı zamanda hem bencildir hem de değildir. Hem Dionysos hem de Apollo gibidir. Bireyseldir ve toplumsaldır, ussal ve usdışıdır, diğerleri ile birleşmiştir ve onlardan ayrıdır, vb... Uç noktaları birbirinden olabildiğine uzak zıt kutupları olan düz bir çizgide süreklilik sergiliyor olarak düşündüğüm şey, uç kutupların birbiri içinde eridiği çember ya da sarmallar şeklini almıştı. Bunun, nesneye dair bütünsel bilişte de gerçekleştiğini ayırt ettim. Varlığı bir bütün olarak anladığımız zaman tutarsızlık, zıtlık ve değişmez çelişkilerin algılanmasını ve eşzamanlı olarak varolmalarını da hoş görebiliriz.

Öyle görülüyor ki bunlar bölümsel bilişin ürünleridir ve bütünsel biliş ile ortadan kalkarlar. Tanrısal bir bakış açısı ile nevrotik bir insan olağanüstü, karmaşık, hatta güzel bir süreç, birliği içinde görülebilir. Bizim normalde çatışma, çelişki, ayrılık olarak gördüğümüz kaçınılmaz, gerekli ve hatta yazgısal olarak algılanabilir. Diğer bir deyişle, tam anlamıyla anlaşılabildiği zaman her şey yerli yerine oturur ve estetik açıdan algılanıp değerlendirilebilir. Tüm çatışmalar ve bölünmeler bir anlam ve bilgelik kazanır. Belirtiler sağlıklı olmak için diretmek olarak görüldüğünde ya da nevrozu kişinin sorunlarının, o an için, olası en sağlıklı çözümü olarak ele aldığımızda sağlık ve hastalık kavramları bile birbirinin içinde eriyip belirginliklerini yitirir.

15. Doruktaki kişi üzerinde durduklarımdan daha farklı anlamlarda da tanrısaldır. Özellikle de daha normal anlarda ne kadar kötü görünürse

görünsün dünya ve kişi bütün olarak, sevgi ile, kınamadan, sevecenlikle ve belki de hoşnutlukla benimsenir.

Tanrıbilimciler tarih boyunca dünyadaki günah, kötücüllük ve acıları her şeye gücü yeten, her şeyi bilen ve seven bir tanrı kavramı ile bağdaştırmak gibi amacına ulaşması olanaksız bir çaba verdiler. İkinci bir zorluk da bu her şeyi seven ve bağışlayan tanrı ile iyi ve kötünün ödüllendirilmesi ve cezalandırılması zorunluluğunun bağdaştırılmasıydı. Bir şekilde hem cezalandırması hem de cezalandırmaması, hem bağışlaması hem de suçlu bulması gerekiyordu.

Kendini gerçekleştiren insanlar üzerinde yapılan çalışmalar ve tümüyle farklı iki algı türünün, yani V-algısı ile E-algılarının karşılaştırılması bu ikilemin doğalcı bir çözüme kavuşturulmasında bize bir şeyler öğretebilir. V-algısı çoğunlukla anlıktır. Bir doruk, yüksek bir nokta, zaman zaman ulaşılan bir başarıdır.

Öyle görülüyor ki insanların algıları çoğu zaman eksiklikleri bağlamında gerçekleşmektedir. Yani karşılaştırma, yargılama, onaylama, ilişkilendirme, kullanma söz konusudur. Bu da diğer bir insanı iki ayrı şekilde algılama seçeneğimiz olduğu anlamına geliyor. Kimi zaman geçerli zaman için bütün evren oymuş gibi kendi Varlığı içinde, öte yandan çoğunlukla evrenin bir parçası olarak ve geri kalanla karmaşık şekillerde ilişkilendirerek.

Onu Varlığında algıladığımız zaman sınırsızca seven, bağışlayan, onaylayan, değer veren, anlayan, V-hoşnut, sevgi dolu, zevk alan bir kişi olabiliriz. Ancak bunlar da tam anlamıyla bir tanrı kavramına atfedilen niteliklerdir (zevk almak dışında –ilginç bir şekilde birçok tanrı bundan yoksundur). Böyle anlarda, bu niteliklerle tanrısal olabiliriz. Örneğin, terapi ortamında kendimizi normalde korktuğumuz, yargıladığımız hatta nefret ettiğimiz her türlü insanla -katiller, sübyancılar, tecavüzcüler, sömürücü ve ödleklerle, bu sevgi dolu, anlayan, benimseyen, bağışlayan yolla ilişkilendiririz.

Tüm insanların kimi zaman Varlıkları ile bilinmek istemeleri bana son derece ilginç gelir (bakınız 9. bölüm). Sınıflandırılmaya, kategorize edilmeye, kalıplara sokulmaya içerlerler. Bir kişiyi birey olarak değil de bir garson, polis ya da “hanım” olarak etiketlemek kırıcıdır. Hepimiz kendi bütünlüğümüzde, iç zenginliğimizde ve karmaşıklığımızda tanınmak ve benimsenmek isteriz. İnsanlar arasında bizi böyle benimseyecek birisini bulamazsak güçlü bir şekilde bir insan ya da doğaüstü bir varlık biçiminde tanrısal bir figür tasarlama ve yaratma eğilimi belirir. “Kötücül sorununa” diğer bir yanıt da üzerinde çalıştığımız insanların “gerçekliği” kendi içinde, kendi doğruluğunda “benimseme” leridir. Bu yaklaşım ne insan içindir ne de insana karşıdır.

Kişiden bağımsız olarak ne ise yalnızca odur. İnsanların ölümüne yol açan bir deprem, yalnızca hem sınırsız bir şekilde seven hem de gülmeceden yoksun olan, her şeye gücü yeten ve dünyayı yaratan kişisel bir tanrıya gereksinim duyanlar için bir bağdaştırma sorunu oluşturur. Depremi kişiselleştirmeden, doğalcı bir yaklaşımla, yaratılmamış olarak algılayan bir kişi için bu durum etik ya da değerler felsefesinin alanına girecek bir sorun oluşturmaz, çünkü sırf onu sıkıntıya sokmak için “kasıtlı olarak” gerçekleştirilmemiştir. Omuzlarını silker ve -kötücül insan merkezli olarak tanımlanabilirse- mevsimleri ve fırtınaları benimsediği gibi kötüyü de benimser. Bir sel ya da bir kaplanın güzelliğine, ölüme neden olmadan önce, hayran olabiliriz. Bundan haz almak bile

olanaklıdır. Doğal olarak, insanın bu tutumu benimseyebilmesi kendine zarar veren insan eylemleri karşısında çok daha zordur. Yine de zaman zaman olabilir ve insan olgunlaştıkça bu olasılık da artar.

16. Doruk anlarında algılar güçlü bir şekilde idiografik olma, sınıflandırıcı olmama eğilimindedir. Algılanan bir insan da olsa, dünya da olsa, bir ağaç ya da bir sanat eseri de olsa onu eşsiz bir örnek, sınıfının tek üyesi olarak görme eğilimi ağır basar. Bu da, dünyayı ele alışımızda nesnenin bir örnek oluşturacak şekilde genellenmesine, dünyanın Aristocu bir anlayışla çeşitli türlere bölümlenmesine dayanan normal yasa kurucu yaklaşımımızla taban tabana zıttır. Sınıflandırma kavramı tümüyle genel sınıflara dayanır. Sınıflar olmasaydı yakınlık, eşitlik, benzerlik ve ayrım kavramları tümden işe yaramaz olurdu. Ortak yönleri olmayan iki nesne karşılaştırılamaz. Bunun yanı sıra, iki nesnenin ortak yanları olduğunu söylemek zorunlu olarak kırmızılık, yuvarlaklık, ağırlık gibi bir soyutlamayı getirir. Ancak bir kimseyi soyutlama olmadan algıladığımız, tüm niteliklerini aynı anda ve birbirini gerektirir biçimde algılamakta direttiğimiz zaman artık sınıflandırmamız olanaksızdır. Her bir insan, resim, kuş ya da çiçek, bu açıdan bakıldığında, bir sınıfın tek üyesi olur ve bu nedenle de kendine has çizgesi içinde (idiographical) algılanır. Nesnenin tüm yönlerinin bu şekilde görülmek istenmesi algının daha geçerli olduğu anlamına gelir.

17. Doruk deneyimin bir yönü de korku, kaygı, baskılama, savunma ve denetimin anlık da olsa tümüyle ortadan kalkması, cayma, erteleme ve kısıtlamanın bir yana bırakılmasıdır. Bölünme ve bozulma korkusu, "içgüdüler" tarafından ezilme korkusu, ölüm ve delilik korkusu, kendini dizginlenmemiş haz ve coşkulara bırakma korkusu o an için tümüyle yok olur ya da etkinliğini yitirir. Korku çarpıtıcı olduğu için de bu durum algının daha açık olması anlamına gelir.

Bu durum arı doyum, dışavurum, sevinç ya da neşe olarak düşünülebilir. Bununla birlikte "dünyada" olduğu için Freudcu "haz ilkesi" ile "gerçeklik ilkesi"nin bir şekilde birbirinin içinde erimesi söz konusudur. Bu nedenle, alışılmış ikilikli kavramların psikolojik işleyişin üst düzeylerinde çözülmesine örnek oluşturur.

Bu yüzden, bu tip deneyimleri sıklıkla yaşayan insanların belirli bir "geçirgenliği", yani bilinçdışına açıklık ve yakınlık özelliğine sahip olduğu ve bundan görece daha az korktuğu görülür

18. Çeşitli doruk deneyimlerde kişinin bütünleşme, bireyleşme, kendiliğinden olma, dışavurma, rahat olma ve oluruna bırakma, gözü pek ve güçlü olma, vb. eğilimlerinin arttığını gördük. Oysa bunlar önceki sayfalarda tanımlanan V-değerlerine benziyor, hatta neredeyse bunların aynı. Bu noktada içsel olar ile dışsal olan arasında bir çeşit devingen koşutluk ya da eşbiçimlilik bulunduğu görülüyor. Bu da dünyanın temel Varlığı algılandıkça kişinin o an için kendi Varlığına da (kusursuzluğuna daha kusursuz bir şekilde kendi olmasına) daha yakın olduğu anlamına geliyor. Bu etkileşimin her iki yönde de geçerli olduğu görülmektedir, çünkü kişinin kendi Varlığına yakınlaşmas dünyadaki V-değerlerini de daha kolay görebilmesini sağlamaktadır. V-şen olmaya başladıkça dünyanın V-şenliğini de daha kolay görebilmektedir. Güçlendikçe dünyadaki güç ve erki de daha iyi görebilmektedir. Çökkünlüğün dünyanın daha az iyi görülmesine neden olması ve dünyanın daha kötü

görülmesinin çökkünlüğe neden olması gibi her biri bir diğerini daha olanaklı kılmaktadır. Her ikisi de kusursuzluğa (ya da kusursuzluğun yitimine) doğru ilerledikçe kişi ile dünya birbirlerine daha çok benzemeye başlayacaktır.

Aşıkların birbiri içinde erimesi, evrensel deneyim sırasındı dünya ile bir olmak, büyük felsefi bir içgörüde algılanan birliğin bir parçası olmak ile anlatılmak istenenin bir bölümü belk de budur. Ayrıca, yine aynı konu ile ilgili olarak, "iyi" bir resmin yapısını tanımlayan bazı niteliklerin iyi insanı, bütünlüğün eşsizliğin, dirimliliğin V-değerlerini de tanımladığını ortaya koyan (yetersiz de olsa) veriler bulunmakta. Doğal olarak bu da sınanmalıdır.

19. Üzerinde durduklarımızı birçoklarına daha tanıdık gelecek olan psikanalitik bakış açısı ile kısaca yeniden ele almaya çalışacağım. Bunun kimi okurlara yardımı olacaktır. İkincil süreçler, bilinçdışı ve önbilinç dışında kalan gerçek dünya ile ilgilidir.

Mantık, bilim, sağduyu, iyi uyum, kültürün benimsenmesi, sorumluluk, tasarlamak, usçuluk hep ikincil süreç teknikleridir. Birincil süreçler önce nevrotik ve psikotiklerde ortaya çıkarılmıştır. Daha sonra çocuklarda ve -daha yeni yeni- sağlıklı insanlarda da bulunduğu keşfedilmiştir. Bilinçdışı işleyişler en açık şekliyle düşlerde görülür. İstek ve korkular Freudcu mekanizmaları eyleme geçiren birincil etkenlerdir. Çoğunlukla, gerçek dünyadaki durumundan hoşnut olan iyi uyumlu, sorumlu, sağduyulu bir kişi bu hoşnutluğu biraz da bilinçdışına ve önbilincine sırtını dönmesine, bunları yadsımasına ve baskılamasına borçludur.

Bunu açık bir şekilde yıllarca önce, üzerinde çalıştığım ve son derece olgun kişiler arasından seçilen insanların aynı zamanda "çocuksu" oldukları gerçeğinin ayırımına vardığım zaman kavradım. Bu insanların içinde bulundukları durumu "sağlıklı çocuksuluk", "ikinci saflık" olarak adlandırdım. Aynı şeyi Kris ve ego psikologları "egonun hizmetindeki gerileme" olarak adlandırmış ve bu durumun sağlıklı insanlarda da gözlendiğini ortaya koymakla kalmamış, aynı zamanda psikolojik sağlığın olmazsa olmaz parçası olduğunu da kabul etmişlerdir. Sevginin de bir gerileme olduğu gerçeği benimsenmiştir (gerileyemeyen sevemez de denilebilir, o halde). Son olarak, analistler esin ve büyük (birincil) yaratıcılığın da kısmen bilinçdışından kaynaklandığı, yani sağlıklı bir gerileme ve gerçek dünyaya geçici olarak yüz çevirme olduğu konusunda aynı görüştedir.

Bu durumda, ortaya koyduğum yaklaşım ego, id, süper-ego ve ego-ideal'in (ben, o, üst-ben ve ideal-ben), bilinç, önbilinç ve bilinçdışının, birincil ve ikincil süreçlerin birbirinin içinde erimesi, haz ilkesi ile gerçeklik ilkesinin birleşimi, en üst düzeydeki olgunluğun hizmetinde korkusuzca ve sağlıklı bir şekilde gerileme, kişinin tüm düzeylerde gerçek anlamda bütünleşmesi olarak da ele alınabilir.

KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRMENİN YENİDEN TANIMLANMASI

Diğer bir deyişle, doruk deneyim yaşayan herhangi bir kimse kendini gerçekleştiren insanlarda izlediğim niteliklerin birçoğunu geçici olarak edinir. Yani, böyle zamanlarda kendini gerçekleştiren biri olur. Bunu yalnızca duygusal-bilişsel-dışavurumsal bir durum olarak değil, geçici bir kategorik değişim olarak da düşünebiliriz. Bunlar yaşadığı en mutlu ve heyecan verici anlar olmakla kalmaz, aynı zamanda en üst düzeyde olgunluğa eriştiği, bireyselleştiği, bütünlendiği, uzun sözün kısası, en sağlıklı anlarıdır.

Bu da kendini gerçekleştirmeyi durağan ve tipolojik eksiklerden arınmış bir şekilde yeniden tanımlamamıza ve çok az sayıda insanın ancak altmışından sonra erişebildiği ya-hep-ya-hiççi bir 'ulvi mertebe' olmaktan çıkarmamıza olanak vermektedir.

Kendini gerçekleştirmeyi, insanın güçlerinin, özellikle verimli ve yoğun bir hazla, bir araya geldiği bir dönem ya da atılım olarak da tanımlayabiliriz. Kişi daha çok bütünleşmiştir ve bölünme azalmıştır. Deneyime daha açıktır. Daha kendine özgü, kusursuz bir şekilde dışavurumcu ve kendiliğindendir. Diğer bir deyişle işlerliği, yaratıcılığı, gülmece duygusu, ben-aşkınlığı, alt düzeydeki gereksinimlerinden bağımsızlığı vb. gelişmiştir. Böyle dönemlerde tamamen kendi olmaya, gizilgüçlerini kusursuzca gerçekleştirmeye, Varlığının özüne, tümüyle insan olmaya daha yakın bir durumdadır.

Böylesi durumlar ya da dönemler, kuramsal olarak, her insanın yaşamında bir zaman gerçekleşebilir. Benim kendini gerçekleştiren olarak tanımladığım insanların ayırt edici yanı ise bu dönemleri ortalama insanlara göre çok daha sık, yoğun ve kusursuz bir şekilde yaşamalarıdır. Bu, kendini gerçekleştirmeyi ya-hep-ya-hiççi bir sorun olmaktan çok, bir derece ve sıklık konusu olarak ele almak anlamına gelir. Böylece araştırma süreçlerinin konusu olmaya daha uygun ve açık bir duruma gelir. Kendilerini çoğu zaman gerçekleştirdikleri söylenen az bulunur insanları aramakla kendimizi sınırlamamıza artık gerek yok.

Kuramsal olarak, artık en azından her yaşam öyküsünde bulunan kendini gerçekleştirme dönemlerini araştırabiliriz. Özellikle de sanatçıların, entelektüellerin ve diğer yaratıcı insanların, derinden dindar olanların ve psikoterapi ya da diğer önemli gelişim deneyimleri sırasında büyük içgörüler yaşayan insanların yaşam öykülerinde...

DIŞ GEÇERLİK SORUNU

Buraya kadar öznel deneyimi hep deneyimsel bir tarzda ele aldım. Dış dünya ile olan ilişkisi ise apayrı bir konudur. Algılayanın daha doğru ve bütünsel algıladığına inanması, bunun gerçekten böyle olduğunu göstermez. Bu inancın geçerliğinin yargılanmasında ölçüt, çoğunlukla, algılanan nesne ya da kişilerde ya da yaratılan ürünlerde bulunur. Bu durumda da, ilkesel olarak, bağıntı araştırmalarında kolayca ortaya konulabilir.

Peki, sanat hangi anlamda bilgi olarak ele alınabilir? Estetik algı kesinlikle kendi kendini doğrular. Değerli ve olağanüstü bir deneyim olarak duyumsanır. Bununla birlikte bazı yanılsama ve sanrılar da söz konusudur. Dahası, beni hiçbir şekilde etkilemeyen bir resim sizin estetik bir deneyim yaşamanıza neden olabilir. Özelin ötesine geçmeyi hedefliyorsak, tüm diğer algılarda olduğu gibi dış geçerlik sorunuyla yüzleşmemiz gerekecektir. Aynı şey sevgi dolu algı, mistik deneyim, yaratıcı anlar ve içgörü parıltıları için de geçerlidir.

Seven, sevdiğinde başkalarının göremediği şeyi algılar. İçsel deneyiminin kendi değeri ve bunun kişinin kendisi, sevdiği insan ve dünya için iyi olan birçok sonucu da yadsınamaz. Örnek olarak bebeğini seven bir anneyi ele alacak olursak durum daha da açıklık kazanacaktır. Sevgi, gizilgüçleri algılamakla kalmaz, aynı zamanda bunları gerçekleştirir de. Sevginin yokluğu potansiyeli kesinlikle bastıracak, hatta öldürecektir. Kişisel gelişim yüreklilik, özgüven, hatta gözü peklik gerektirir. Anneden ya da eşten sevgi görmemek ise kendine güvensizlik, kaygı, değersizlik duygusu ve hafife alınma beklentisi gibi

gelişimi ve kendini gerçekleştirmeyi engelleyen tam tersi etkiler yaratır. Tüm kişisel ve terapötik deneyimler, hak edilmiş olsun olmasın, sevginin neler gerçekleştirdiğini ve sevgisizliğin neleri engellediğini ortaya koymuştur.

Burada karmaşık ve döngüse! bir soru çıkıyor karşımıza. Menton'ın sözleriyle, “Bu olgu ne ölçüde bir kendini gerçekleştirme kehanetidir?” Bir kocanın eşinin güzel olduğunu düşünmesi ya da eşinin onun yürekli olduğuna inanması, güzellik ve yürekliliği bir anlamda yaratmaktadır. Bu, zaten varolan bir şeyin algılanmasından çok, inanma yolu ile var olmasını sağlamaktır. Peki, her insanın güzel ve yürekli olma olasılığı bulunduğuna göre, bunu da gizilgücün algılanmasına bir örnek olarak mı ele alacağız? Eğer öyle ise, bu birisinin büyük bir viyolonist olma olasılığını algılamaktan ayrı bir şeydir, ki bu evrensel bir olasılık da değildir.

Tüm bu karmaşıklıktan da öte, sorunların hepsini en sonunda popüler bilim alanına çekmeyi umanların gizli kuşkuları da varlığını sürdürüyor. Bir başkasına duyulan sevginin yanılsamalara, varolmayan ve bu nedenle aslında gerçekten algılanmayan ama algılayanın zihninde yaratılan ve bu durumda bir gereksinimler, bastırmalar, yadsımalar, yansıtmalar ve usavurumlar dizgesine dayanan niteliklerin ve potansiyelin algılanmasına yol açması yeterince sık rastlanan bir durum. Sevgi sevgisizlikten daha algılayıcı olabilmekle birlikte daha kör de olabilir. Bu durumda araştırma sorunu başımızın etini yemeyi sürdürecektir:

Hangisi ne zaman geçerli? Gerçek dünyaya dair algıların daha güçlü olduğu örnekleri nasıl ayırt edeceğiz? Kişi düzeyindeki araştırmalarımın, sevgi ilişkisinin içinde olsun ya da olmasın, algılayanın psikolojik sağlık değişkenini bu sorunu yanıtlayacak etkenlerden biri olarak gösterdiğini daha önce de belirtmiştim.

Kişi ne denli sağlıklı ise dünyanın ve tüm diğer denk şeylerin algılanması da o denli güçlü ve içten olacaktır. Bu sonuç denetimsiz araştırmanın ürünü olduğundan denetimli bir araştırma ile sınanması gereken bir hipotez olarak ele alınmalıdır.

Estetik ve entelektüel yaratıcılık patlamaları ile içgörü deneyimlerinde karşımıza çıkan sorunlar genellikle benzerdir. Her iki örnekte de, deneyimin dıştan doğrulanması görüngübilimsel (fenomenolojik) kendini doğrulama ile birebir bağıntılı değildir. Büyük içgörü yanılmış olabilir ve büyük bir aşk da sona erebilir. Kendini doruk deneyim sırasında yaratan bir şiir sonradan doyurucu bulunmayıp bir köşeye atılabilir. Nesnel eleştirel incelemeler sonunda darmadağın olacak bir ürünün yaratılışı ile ayakta kalacak bir ürünün yaratılışının verdiği duygu öznel açıdan aynıdır. Yaratıcılığa alışkın kişi bunu çok iyi bilir. Ayrıca büyük içgörü anlarının yarısının işe yaramayacağını da bilir. Tüm doruk deneyimler V-bilişi gibi gelir insana, oysa bu doğru değildir. Bununla birlikte, en azından zaman zaman, sağlıklı insanlarda ve sağlıklı anlarda bilişin daha açık ve verimli olduğunu gösteren belirtileri de yadsıyamayız. Bu da bazı doruk deneyimlerin V-bilişi olduğu anlamına gelir. Kendini gerçekleştiren insanlar gerçekliği bizden daha verimli bir şekilde, tümüyle ve güdülenmelerden daha az etkilenerek algılayabilirler ve algılarlar. Bu nedenle, bu insanları kendimize biyolojik örnekler olarak alma önerisinde bulundum. Madenlere gaza daha az duyarlı canlılardan önce daha duyarlı olan kanaryaların indirilmesi gibi, önce onların daha etkili duyarlılıkları ve

algılayışları, daha sonra kendi gözlerimiz aracılığı ile gerçeklik hakkında daha iyi bilgi edinebiliriz. İkinci bir seçenek de algıya en açık olduğumuz anlarda, geçici olarak kendimizi gerçekleştirdiğimiz zamanlarda, kendimizi devreye sokabiliriz. Böyle anlarda gerçeklik hakkında alışılmış olandan daha doğru bilgi edinebiliriz.

Son olarak, öyle görülüyor ki, tanımlamakta olduğum bilişsel deneyimler alışılagelmiş kuşkucu ve titiz bilimsel süreçlerin yerini tutamaz. Bu biliş ne kadar verimli ve titiz olursa olsun, her ne kadar kimi gerçekleri keşfetmenin en iyi ya da tek yolu olarak ortaya çıkmış olursa olsun denetleme, seçme, yadsıma, onaylama ve (dıştan) doğrulama sorunları içgörü patlamasının sonrasında geçerliğini sürdürür. Bununla birlikte, bunları çatışan ve dışlayıcı bir ilişki içinde değerlendirmek de akıllıca olmaz

Öncülerle yerleşimcilerde olduğu gibi, her ikisinin de bir diğerine gereksinim duyduğu ve destek olduğu bu noktada açıkça ortaya çıkmış oluyor.

DORUK DENEYİMLERİN SONUÇ ETKİLERİ

Çeşitli doruk deneyimlerde gerçekleşen bilişin dışarıdan doğrulanması sorunundan tümüyle ayrı bir diğer konu, bu deneyimlerin sonradan ortaya çıkan ve yine bu deneyimleri bir anlamda doğrulayan etkileridir. Denetimli araştırmalardan elde edilmiş veriler yok elimde. Yalnız, üzerinde çalıştığım insanlar da böyle etkilerin varlığı konusunda bir görüş birliği olduğum söyleyebilirim. Buna ben de inanıyorum. Ayrıca yaratıcılık, sevgi, içgörü, mistik deneyim ve estetik deneyim üzerine çalışan tüm insanlar da bu konuda tam bir görüş birliği içindeler. Bu bağlamda ben de, hiç olmazsa tümü test edilebilir olan aşağıda ki olumlamaları ya da savları ortaya koymakta haklı olduğumu düşünüyorum.

1. Doruk deneyimlerin, belirtileri ortadan kaldırma anlamında, sağaltıcı etkileri bulunmaktadır. Elimde, biri bir psikiyatristten, diğeri de bir antropologdan olmak üzere en azından iki rapor var. Bu bildiriler, mistik ya da engin deneyimlerin belirli nevrotik belirtileri sonsuza dek ortadan kaldıracak denli etkili olduğunu ortaya koyuyor. Doğal olarak, insanlık tarihinde bu tip dönüştürücü deneyimlerden sık sık söz ediliyor. Bununla birlikte, bildiğim kadarı ile bu durum psikologların ya da psikiyatristlerin ilgisini bugüne kadar hiç çekmemiş.

2. Bu deneyimler, kişinin kendine ilişkin görüşünü sağlıklı bir yönde değiştirebilir.

3. Bu deneyimler, kişinin başkalarına ilişkin görüşlerini ve onlarla olan ilişkilerini birçok açıdan değiştirebilir.

4. Bu deneyimler, kişinin dünya ya da dünyanın kimi yönleri ya da bölümleri üzerine görüşünü, az ya da çok kalıcı olacak bir şekilde değiştirebilir.

5. Bu deneyimler kişiyi daha yaratıcı, kendiliğinden, dışavurumcu, kendine özgü olma yolunda özgürleştirebilir.

6. Kişi deneyimi çok önemli ve arzu edilir bir olay olarak anımsar ve yinelemeye çalışır.

7. Yaşam genelde tekdüze, renksiz, acı verici ve yetersiz de olsa, güzellik, heyecan, dürüstlük, eğlence, iyilik, doğruluk ve anlamlılık gibi şeylerin de varolduğu kanıtlandığı için kişi yaşamı daha yaşanmaya değer bulmaya başlar. Diğer bir deyişle, yaşamın kendisi doğrulanmıştır, özkıyım ve ölümü isteme

daha az gerçekleşir. Belirli bir kişinin, yaşadığı deneyimin bir sonucu olarak, kendine özel sorunlarını yeni bir ışıkta görmeye ve yeni çözümler üzerinde durmaya başlaması bağlamında özgül ve kendine has etkiler üzerinde de durulabilir.

Tüm bu sonuç etkilerinin genelleştirilebileceğini düşünüyorum. Ayrıca bu deneyim, kişinin kendisi tarafından betimlenen bir cennete gitmesine ve sonra yeniden dünyaya dönmesine benzetilirse, bu etkilerin diğer insanlarla da paylaşılabileceği kanısındayım. O halde, böyle bir deneyimin, kimi evrensel kimi de bireysel nitelikteki arzu edilir sonuç etkilerinin gerçekleşmesi olasılığı da yüksektir7.

Estetik deneyimin, yaratıcı deneyimin, mistik deneyimin, sevgi deneyiminin, içgörii deneyiminin ve diğer doruk deneyimlerin sanatçılar, sanat eğitmenleri, yaratıcı öğretmenler, din ve felsefe kuramcıları, seven eşler, anneler, terapistler ve diğer birçok kişi tarafından önbilinç düzeyinde güvenle benimsendiğini ve çoğunlukla beklendiğini de belirtmem gerekiyor. Bütününde ele alındığında bu olumlu sonuç etkilerin anlaşılması oldukça kolaydır. Açıklaması zor olan aslında kişide bu etkinin eksikliğinin görülmesidir.

Şiddetli Kimlik Deneyimi Olarak Doruk Deneyimler

Kimliği tanımlamaya çalışırken bu tanım ve kavramları, gizli bir yerlerde bizim kendilerini bulup ortaya çıkarmamızı sabırla bekleyen varlıklar şeklinde düşünmekten kaçınmalıyız. Bunların ancak bir bölümünü keşfederiz. Bir bölümünü de yaratırız. Kimlik kısmen bizim tanımlamamıza bağlıdır. Doğal olarak, sözcüğün önceden sahip olduğu anlamlara duyarlığımız ve açıklığımız tüm bunlardan önce gelir. Aynı zamanda, çeşitli yazarların sözcüğü farklı yapıda veri ve işlemler için kullandığını da görürüz. Doğal olarak, daha sonra da yazarın sözcüğü kullanırken ne demek istediğini anlamak için bu işlemlerden bir şeyler çıkarabilmemiz gerekir. Çeşitli terapistler, toplumbilimciler, benlik psikologları, çocuk psikologları vb. bir sözcüğü farklı anlamlarda ele alsalar bile, anlamda bir benzerlik ve örtüşme hepsinde söz konusudur. (Belki de bu benzerlik kimliğin günümüzdeki “anlamı”dır.)

Bir diğer çalışmamda da, doruk deneyimlerde “kimliğin” birden çok gerçek, mantıklı ve yararlı anlam içerdiğini göstermiştim. Ancak bunlar hiçbir zaman kimliğin doğru anlamı olarak ortaya atılmamış, yalnızca değişik bir bakış açısı olarak öne sürülmüştür. Doruk deneyim sırasında kişinin en gerçek kimliğine büründüğüne, gerçek benliğine en yakın durumda olduğuna ve kendine özgü yapısını ortaya koyduğuna inanıyorum. Bu da doruk deneyimlerin katışıksız ve bozulmamış verilere ulaşmada çok önemli bir kaynak olduğunu gösteriyor. Diğer bir deyişle, katkı en aza indirgenmiş, keşif ise en üst düzeye çıkmıştır.

Aşağıda “ayrı ayrı” belirtilen niteliklerin aslında birbirlerinden ayrı olmadığını, tersine örtüştüklerini, yani birbirini kapsadığını, aynı şeyi değişik yollardan anlattığını, eğretilemeli bir şekilde aynı anlama geldiklerini okur hemen görecektir. (Bölünemezci, indirgemeci çözümlemenin karşıtı “bütüncü çözümleme” kuramı ile ilgilenen okuyucular için, bakınız 3. bölüm.)

Kimliği, birbirini dışlayan tümüyle ayrı bileşenlerine bölmek yerine, bütüncü bir yaklaşımla ele alacak, evirip çevirip değişik yüzlerini görmeye çalışacağım. Ya da bir uzmanın iyi bir resmi incelemesi gibi (bir bütün olarak)

bir bu düzen içinde bir diğerinde göreceğim. Üzerinde durulan her bir "yön" diğer "yönlerin" her birinin bölümsel bir açıklaması olarak düşünülebilir.

1. Doruk deneyimlerde kişi kendini diğer zamanlara göre daha bütünleşmiş (birleşmiş, tam, tek parça) duyumsar. Ayrıca (gözlemciye de, aşağıda açıklandığı gibi) daha bütünleşmiş görünür. Örneğin bölünme ve ayrılma, kendine karşı savaşım verme azalmıştır. Kendisi ile daha barışıktır. Deneyimi yaşayan benlik ile gözlemleyen benlik arasındaki ayrım silikleşmiştir. Tüm parçaları birbiri ile daha uyumlu ve verimli bir düzen içerisinde işlemektedir8.

İç sürtüşme azalmış, sinerji fazlalaşmıştır. Bütünleşmenin ve koşullarının özellikleri aşağıda ele alınmaktadır.

2. Kişi daha arı ve ayrı bir şekilde kendisi oldukça önceden benlik dışı olan dünya ile birleşebilme yeteneği de artar. Örneğin sevgililer daha çok yakınlaşarak iki kişi olmaktan çıkıp bir birlik oluşturur; yaratıcı, yaratılan eserle bir olur; anne kendini çocuğu ile bir duyumsar; duyarlı kişi müzik, resim, dans olur (ya da müzik o olur); gökbilimci "orada" yıldızlarla birliktedir, teleskopun deliğinden derinliklerdeki kendinden ayrı bir varlığa bakan başka bir varlık değildir.

Diğer bir deyişle, kimliğe, özerkliğe ya da benliğe ulaşmanın en iyi yolu aynı zamanda kendini aşmaktan, benliğin ötesine ve üstüne ulaşmaktan geçer. Böylece kişi görece bensizleşebilir.

3. Doruk deneyim sırasında kişi genellikle tüm kapasitesini en iyi şekilde kullandığını ve gücünün doruğunda olduğunu duyumsar. Rogers'ın çok iyi bir şekilde anlattığı gibi "tüm işlevlerini yerine getirdiğini" hisseder. Kendini diğer zamanlara göre daha akıllı, kavrayışlı, kıvrak zekalı, daha güçlü ya da çekici bulur. En iyi durumundadır, göz kamaştırıcıdır, formunun zirvesindedir. Bu yalnızca öznel bir duygu olmakla kalmaz, gözlemci tarafından da fark edilir. Artık gücünü kendisiyle savaşmaya, kendisini kısıtlamaya harcamaz; kasları savaş veren kaslar değildir artık. Normal durumda kapasitemizin bir bölümünü eyleme, diğer bölümünü de aynı kapasitenin kısıtlanmasına harcarız. Artık savurganlık yoktur; kapasite bütünüyle eylem için harcanabilir. Bu durumda kişi engel tanımayan bir ırmağa dönüşür.

4. Tam işlerliğin bir diğer yönü de kişinin en iyi durumundayken çaba harcamaması, rahat olmasıdır. Diğer zamanlarda çaba, zorlanma ve savaşımla yapılan şeyler artık uğraşı, çalışma ya da emek gerektirmez; "kendiliğinden gelir". Bununla bağlaşık bir duygu da çoğunlukla düzgün, kolay, çaba istemeyen, her şeyin "tık" diye olduğu, "tıkırında gittiği", " saat gibi işlediği" bir tam işlerlikle gelen mutluluk duygusu ve görünümüdür.

Böyle durumlarda kişi ne yaptığını kesin olarak biliyormuş ve bunu tüm kalbiyle ve kuşkuya, kaçamağa, duraksamaya ya da geri çekilmeye metelik vermeden yapıyormuş gibi, kendinden ve doğruyu yaptığından emindir. Hedefi gözden geçirmenin ya da şöyle bir yoklamanın zamanı geçmiş, tam on ikiden vurmanın zamanı gelmiştir. Büyük atletler, sanatçılar, yaratıcılar, liderler ve yöneticiler görevlerini en iyi şekilde yerine getirdiği sırada bu davranış özelliğini sergiler.

(Bunun kimlik kavramı ile ne derece ilgili olduğu, öncekilerle karşılaştırıldığında, o kadar da açık değil. Yine de "kişinin gerçek kendi o lmasf'nın kimliğin ikincil bir özelliği olduğunu düşünüyorum, çünkü araştırma konusu olabilecek denli dışsal bir yapıda, göz önünde. Ayrıca, kişiliğin en

yüksek V-değerlerinden olduğunu düşündüğüm tanrısal neşenin (mizah, eğlence, budalalık, gülünçlük, oyun ve kahkahanın) anlaşılması için de gerekli olduğuna inanıyorum.)

5. Doruk deneyim sırasında kişi, diğer zamanlara göre daha güçlü bir şekilde, kendini kendi etkinliklerinin ve algılarının sorumlu, etkin, yaratıcı merkezi olarak duyumsar. Kendini baş girişimci gibi hisseder. Özbelirlenimi (yönlendirilmiş olmaya, belirlenmeye, çaresiz kalmaya, bağımlı, edilgen, zayıf, yönetilen olmaya oranla) daha güçlüdür. Kendi kendinin patronu olduğunu duyumsar. Tüm sorumluluğu eline alır. Tümüyle istemlidir. Diğer zamanlara oranla "özgür istencini" daha çok kullanmaktadır. Kendi yazgısının efendisidir, bir etmendir.

Gözlemcinin izlenimleri de bu yöndedir. Örneğin onun daha kararlı, daha güçlü, daha azimli biri olduğunu görür. Karşıtlıkları küçümseme ya da alt etme eğilimi belirginleşmiştir. Kendine güveni tamdır. Onu durdurmaya çalışmanın işe yaramayacağı izlenimini uyandırır. Artık kendi değerinden ya da karar verdiği her şeyi yapabileceğinden kuşku duymaz. Gözlemci onu daha güvenilir, emin biri olarak, güvenle tutunabileceği bir dal gibi algılar. Bu büyük an - sorumluluk üstlenme- genellikle terapide, büyüme sırasında, eğitimde, evlilikte vb. görülebilir.

6. Artık engellerden, dizginlenmelerden, sakınmalardan, korkulardan, kuşkulardan, denetimlerden, koşullardan, özeleştirilerden, frenlenmelerden kurtulmuştur. Bunlar değer duygusunun, özbenimsemenin ve özsevgi-saygının olumsuz yönleri olabilir. Hem nesnel hem de öznel bir olgudur ve her iki yolla da daha geniş bir şekilde açıklanabilir. Doğal olarak bu da belirtilen ve aşağıda belirtilecek olan özelliklerin yalnızca değişik bir "yönüdür".

Büyük olasılıkla bu olaylar ilkesel olarak sınanabilir niteliktedir. Sonuçta söz konusu olan kasların birbiri ile sinerjik bir yardımlaşma içinde olması değil, birbiri ile çatışmasıdır.

7. Bu nedenle kişi daha kendiliğinden, daha dışavurumcu, daha masum (aldatmacasız, arı, dürüst, içten, becerikli, çocuksu, yapaylıktan uzak korumasız, savunmasız), daha doğaldır (yalın, rahat, kararlı, açık, candan, yapmacıksız, belirli bir anlamda ilkel, dosdoğru). Daha denetimsiz ve özgür bir şekilde dışarı yönelir (özdevinimli, atılgan, refleksli, "içgüdüsel", alıkonulamaz, ego ötesi bilinçli, düşünmeden ve farkında olmadan).

8. Bu nedenle de belirli bir anlamda daha "yaratıcı"dır (bakınız 10. bölüm). Özgüveninin artması ve kuşkularının azalması ile, Taocu bir yaklaşımla oluruna bırakarak ya da Geştalt psikologlarının tanımladığı gibi esnek bir tavırla, biliş ve davranışlarını sorunsal olan ya da olmayan durumlara, kendi iç, "orada olan" koşullarına ya da isteklerine göre biçimlendirir. (Ben-merkezli ya da özbilinçli koşullara göre değil.) Bu koşullar, işin kendi iç doğası ya da görev duygusu (Frankl) ya da isteklilik tarafından saptanır. Bu nedenle de daha doğaçlama, hazırlıksız, anlık, daha çok hiçten yaratılmış, yeni, çiçeği burnunda, bayatlamamış, yapmacık olmayan, öğrenilmemiş, alışkanlık haline gelmemiş bir yapıdadır. Ayrıca, bu sözcüklerin öncel zaman ve bir şekilde tasarlama anlamına geldiği düşünülürse, üzerinde daha az çalışılmış, daha az planlanmış ve tasarlanmış, önceden kurgulanmamış, ön çalışması yapılmamış, önceden düşünülmemiştir.

Öyle ise, gelişmekte olduğu, henüz yaratıldığı ve öncel bir zamandan kaynaklanmadığı için de bu deneyim aranmamış, arzulanmamış, gereksinim duyulmamış, ereksiz, uğruna çaba harcanmamış, "güdülenmemiş" ya da yönlendirilmemiştir.

9. Tüm bunlar eşsizliğin, bireyselliğin ya da kendine özgülüğün doruğu olarak da nitelendirilebilir. İlkesel olarak tüm insanların birbirinden farklı olduğu benimseniyorsa, doruk deneyimlerde daha arı bir şekilde farklı oldukları görülür. Birçok açıdan insanlar (insanların rolleri) birbirinin yerine geçebilirse de, doruk deneyimlerde roller ortadan kalkar ve yerini alabilme en alt düzeye iner. Doruk deneyim sırasında insanlar temelde ne iseler, "eşsiz benlik" sözcüğünün anlamı her ne ise o olurlar.

10. Doruk deneyim sırasında birey burada ve şimdi olmaya, geçmişten ve gelecekten çeşitli anlamlarda bağımsız olmaya, deneyimde "tümüyle orada" olmaya en yakın durumundadır. Örneğin, böyle bir anda her zamankinden daha iyi dinleyebilmektedir. Alışkanlıklarından ve beklentilerinden olabildiğine sıyrılmış olduğu için (şu an için geçerli olana benzemeyen) geçmiş durumlara bağlı beklentilerine ya da (şu anı kendi içinde bir erek olarak değil geleceğe yönelik bir araç olarak düşünmek anlamına gelen) gelecekle ilgili tasarıların doğurduğu umut ya da endişelere saplanıp kalmadan dinleyebilir. Arzuların da ötesine geçtiğinden korku, nefret ya da dilekleri doğrultusunda kurallar koymaktan kaçınır. Burada olanı burada olmayanla karşılaştırarak değerlendirmek zorunda kalmaz.

11. Kişi artık dünyanın yasalarına bağlı dünyaya-ait-şey olmaktan çıkmış, arı tin olmuştur (bakınız 13. bölüm). Diğer bir deyişle, tin-dışı gerçekliğin yasalarına göre değil, bunlardan farklı olduğu oranda, kendi iç-tinsel yasaları tarafından belirlenir. Bu kulağa bir aykırılık ya da çelişki gibi gelebilir, ancak hiç de öyle değildir. Öyle olsa bile belirli bir anlamı olduğu düşünülerek benimsenmesi gerekir. Ötekinin V-bilişi en çok, kendini ve ötekini aynı zamanda oluruna bırakmakla; benliği sevip sayarken karşılıklı izin verme, destekleme ve güçlendirme ilişkisi içinde olan ötekini de sevip saymakla olanaklıdır. Ancak kendimi benim dışımda olandan özgürleştirdiğim, bana egemen olmasına, onun yasalarına göre yaşamaya karşı koyduğum ve ancak kendi iç yasa ve kurallarıma göre yaşamakta direttiğim zaman en arı şekliyle kendim olabilirim. İşte aynı şekilde benlik dışı olanı en iyi şekilde kavramak için onu kavramamam, yani onu kendi haline, oluruna bırakmam, benim değil kendi yasalarına göre yaşamasına izin vermem gerekir. Bu gerçekleştiği zaman iç-tinsel (ben) ile dış-tinsel (öteki) arasında o denli korkunç bir ayrım olmadığı ve bu ikisinin aslında hiçbir şekilde düşman olmadığı anlaşılır. Her iki yasalar kümesinin de çok ilginç ve hoş olduğu, hatta bütünleşip birbirinin içinde eriyebileceği ortaya çıkar.

Okuyucunun bu sözcükler labirentini en iyi şekilde anlamasına, diğer doruk deneyimlerin yanı sıra, iki kişinin arasındaki Vsevgisi ilişkisini örnek vererek yardımcı olabiliriz. Açıkça görülüyor ki ideal söylemin bu düzeyinde (ben buna V-alanı diyorum) özgürlük, bağımsızlık, kavrama, oluruna bırakma, güven, istenç, bağımlılık, gerçeklik, öteki kişi, ayrı olma vb. sözcükler gündelik yaşamın, eksikliklerin, isteklerin, gereksinimlerin, kendini korumanın ve ikiliklerin, kutupların ve bölünmelerin E-alanında geçerli olmayan çok karmaşık ve zengin anlamlar kazanırlar.

12. Bu noktada, çabalamama ya da gereksinim duymama özelliğini vurgulamanın ve bunu üzerinde durduğumuz konunun merkezlenme noktası (ya da örgütlenme merkezi) olarak ele almanın kuramsal açıdan belirli yararları olacaktır. Yukarıda çeşitli şekillerde anlatıldığı gibi ve belirli anlamlarda tanımlandığı üzere, doruk deneyim sırasında kişi, özellikle de eksiklik gereksinimleri bağlamında, güdülenmemiştir (ya da yönlenmemiştir).

Aynı söylem alanında en yüksek, özgün kimliğin de çabalamayan, gereksinim ve istek duymayan, yani sıradan gereksinim ve dürtüleri aşmış bir şekilde betimlenmesi de benzer bir anlamı içermektedir. Kişi sadece vardır. Mutluluğu yakalamış olmak, mutluluk uğruna çabalamanın geçici bir süre için sona ermesi anlamına gelir.

Buna yakın bir durumun kendini gerçekleştiren insanlar için de geçerli olduğu üzerinde durmuştuk. Artık her şey istenç, çaba, erek olmadan kendiliğinden gelmekte, ortaya çıkmaktadır. Kişi tümüyle ve eksiklik duymadan, durağanlığını koruma ya da gereksinimlere indirgeme eğilimi sergilemeden, acı, hoşnutsuzluk ya da ölümden kaçınmaya çalışmadan hareket eder. Gelecekteki bir hedef ya da kendi içinde erek olmayan bir şey söz konusu değildir. Davranış ve deneyimleri kendinden gelir ve kendilerini doğrularlar. Söz konusu olan erek-davranış ve erekdeneyimdir, araç-davranış ya da araç-deneyim değil.

Bu düzeydeki insanı tanrısal olarak nitelendirdim, çünkü tanrıların çoğunun gereksinimleri ya da istekleri, eksiklikleri, noksanları, doyurulacak bir şeyleri olmadığı düşünülür. "En yüksek" , "en iyi" tanrıların nitelik ve özellikle de eylemlerinin temeli eksiksiz olmak olarak düşünülmüştür. Bu düşüncenin, insanların eksiksiz olmaktan kaynaklanan eylemlerinin anlaşılmasında çok etkili olduğunu gördüm. Örneğin, tanrısal gülmece ve eğlence kuramında, sıkıntı kuramında ve yaratıcılık kuramında vb. bu düşüncenin çok aydınlatıcı bir temel işlevi gördüğünü keşfettim. İnsan döletinin gereksinimlerinin olmaması gerçeği de, on birinci bölümde ele alındığı şekli ile, yüksek Nirvana'nın alçak Nirvana ile karışması düşüncesine doğurgan bir kaynak oluşturmaktadır.

13. Doruk deneyimlerde dışavurum ve iletişim genelde şiirsel, düşsel ve coşkusal olma eğilimindedir. Bu anlatım, varlığın bu durumunun doğal diliymişçesine ortaya çıkar. Bu eğilimin ayırdına kendimde ve üzerinde çalıştığım insanlarda henüz vardım, bu nedenle de bu konuda çok fazla bir şey söylemeyeceğim. On beşinci bölümde bu konu ile ilgili çeşitli düşünceler öne sürülüyor. Kimlik kuramı açısından bakılınca bu durum, daha özgün insanların şair, sanatçı, müzisyen, öncü olmaya daha eğilimli oldukları anlamına geliyor.

14. Doruk deneyimler, David M. Levy'nin düşüncesinde olduğu gibi eylemin tamamlanışı, Geştalt psikolojisinde olduğu gibi kapanış, Reichçı yaklaşımdaki tam orgazm tipi ya da tümüyle boşalma, katarsis, doruğa erişme, zirve, tamamlama, boşaltma ya da bitirme olarak da elverişli bir şekilde tanımlanabilir.

Bunun karşıtı ise sonuçlandırılmamış sorunların sürmesi, tamamıyla boşalmamış meme ya da prostat bezleri, tamamlanmamış bağırsak etkinliği, kederin ağlayarak savuşturulamaması, rejim yapan kişinin duyumsadığı yarı açlık durumu, asla tertemiz yapılamayan bir mutfak, cinselliğin kısıtlanması, dışa vurulamayan öfke, egzersiz yapamayan atlet, duvarda eğik duran ama

düzeltilemeyen resim, ahmaklığı sineye çekmek, yetersizlik ya da haksızlık vb.'dir. Bu örneklerle, tamamlamanın görüngübilimsel (fenomenolojik) açıdan ne denli önemli olduğu da ortaya çıkıyor. Yukarıda anlatılan çabalamama, bütünsellik, rahatlama gibi kavramların anlaşılmasında bu bakış açısının zenginleştirici bir etkisi bulunmaktadır. Tamamlamanın dünyada aldığı şekil kusursuzluk, adalet, güzellik ve araçlara karşılık ereklerdir.

Dış ve iç dünyalar bir yere kadar eşbiçimli oldukları ve diyalektik bir ilişki içinde bulundukları ^birbirlerine "neden" oldukları) için iyi dünya ile iyi insanın birbirlerini oluşturması sorununa gelip dayanmış oluyoruz.

Bunların kimliğe katkısı nedir? Büyük olasılıkla, özgün kişinin kendisi bir anlamda tamamlanmış ya da sonuca ulaşmıştır. Zaman zaman kendi içinde öznel bir kesinliği, tamamlanmayı ya da kusursuzluğu yaşamaktadır ve bunu dünyada da algılar.

Buradan yalnızca doruğa ulaşanların tam bir kimlik edinebilecekleri sonucu çıkabilir. Bu da, doruğa ulaşamayanların her zaman için eksik, çabalayan, tamamlanmamış olma, erekler değil araçların arasında yaşama ya da bunların arasındaki bağıntının kusursuz olmaması durumunda kalacakları anlamına geliyor. Bunun, en azından, özgünlük ve doruk deneyim ilişkilerinde geçerli olduğundan kuşkum yok.

Tamamlanmamışlığın, yarattığı fiziksel ve psikolojik gerilim ve diretmeler göz önüne alındığında, yalnızca dinginlik, huzur ve psikolojik gönençle değil fiziksel gönençle de bağdaşmaz bir yapı sergilediği görülecektir. Doruk deneyimler yaşayan pek çok kişinin kendini (güzel) ölüme yakın hissettiğini söylemesi, en duyarlı yaşamın ölümü arzulayan ya da ölüme razı olan çelişkin bir yön de içerdiğini bildirmesi elimizdeki şaşırtıcı bulgular açısından bir ipucu olabilir. Rank'ın da üzerinde durduğu gibi, kusursuz bir bitiş ya da son eğretilemeli (metaforik), mitolojik ya da arkaik bir ölüm olabilir.

15. Belirli bir şekilde şen olmanın V-değerlerinden biri olduğunu düşünüyorum. Bu düşüncenin bazı nedenleri üzerinde daha önce de durduk. En önemlilerinden biri, şen olma durumunun doruk deneyim sırasında hem kişinin içinde hem de dünyada algılandığının bildirilmesidir. Bu durum kişinin dışında kalan araştırmacı tarafından da gözlenebilmektedir.

V-şen-olma kavramını betimlemek, İngiliz dilinin bu açıdan (genelde tüm "daha yüce" öznel deneyimleri betimlemekte olduğu gibi) yetersiz kalması nedeniyle oldukça zor. V-şen olmanın her türlü düşmanlığı aşan evrensel ya da tanrısal, iyi huylu bir niteliği vardır. Mutluluk, sevinç, neşe, coşkunluk ya da haz olarak da adlandırılabilir. Zenginlik ya da fazlalık gibi, taşma eğilimindedir (eksiklik duygusu ile güdülenmemiştir). İnsanın hem küçüklüğünden (zayıflığından) hem de büyüklüğünden (gücünden) haz ve sevinç duymasını içerdiği için varoluşsaldır.

Egemenlik-bağımlılık ikiliğine aşkındır. Belirli bir utku ve zaman zaman da kurtuluş niteliğindedir. Aynı zamanda hem olgun hem de çocuksudur.

Marcuse ve Brown'in kullanımında sonuçsal, ütopik, Eupsişik (yunanca gerçek, iyi, iyi olmak anlamlarını veren eu- öneki ile tinsel anlamına gelen psikhe sözcüğünün birleşimi ile tinin iyi-gerçek durumu anlamında -çn.)> aşkın bir anlamdadır. Aynı zamanda Nietzschevari bir kavram olduğu da söylenebilir. Rahatlık, çabasızlık, incelik, zenginlik, dizginlerden, kısıtlamalardan ve kuşkulardan kurtulma V-bilişi ile zevk alabilme, ben-

merkezliliğe ve araç-merkezliliğe aşkınlık, zaman ve uzaya, tarihe ve yerelciliğe aşkınlık da bu tanımın doğal parçalarıdır.

Son olarak, ikiliklerin ve çözülemeyen birçok sorunun çözülebilmesini sağlaması bağlamında, güzellik, sevgi ya da yaratıcı zihin gibi kendi içinde bir bütünleştiricidir. İnsanlık durumuna, sorunu çözmenin yollarından birinin de bundan zevk almak olduğunu öğreterek, bir çözüm suna!-- Aynı anda hem E-alanında hem de V-alanında yaşamamızı olanaklı kılar. Cervantes gibi, aynı anda hem Sanço Pança hem d£ Don Kişot olmamızı sağlar.

16. Doruk deneyim sırasında ve sonrasında insanlar kendilerini şanslı, talihli, kutsanmış hissedirler. “Bunu hak etmiyorum” sözleri hiç de az rastlanan bir tepki değildir. Doruğa tasarlayarak ya da niyetlenerek ulaşılmaz, o kendiliğinden gerçekleşir. “Şaşırtıcı bir neşe” yaşanır. Sarsıcı ama hoşa giden bir gönül borcu duygusu, şaşkınlık, beklenmediklik sık rastlanan tepkilerdir.

Dindar kişilerde Tanrıya, diğerlerinde Yazgıya, Doğaya, insanlara, geçmişe, anne babaya, dünyaya, her şeye, bu olağanüstü olayın gerçekleşmesinde neyin yardımı olmuşsa ona gönül borcu duyulur. Bu duygu dinsel yapılarda rastlanan tapınma, teşekkürlerini sunma, yüceltme, şükretme, adak gibi tepkilere dönüşebilir. Kuşkusuz doğal ya da ddğaüstü dinleri ele alan tüm psikolojik yaklaşımlar ve dinin kökenlerini inceleyen her doğalcı kuram bu olayları göz önüne almalıdır.

Bu gönül borcu duygusu sıklıkla herkesi ve her şeyi kucaklayan bir sevgi duygusu ile dışa vurulur. Dünyanın güzel, iyi olarak algılanmasına ve genellikle dünya için iyi bir şeyler yapma itkisine yol açar. Tüm bunların karşılığını vermek ister insan, hatta kendini bunu yapmakla yükündü hisseder.

Kendini gerçekleştiren özgün insanlardaki alçakgönüllülük ve gururu betimlemiştik. Büyük olasılıkla bu noktada bu tanım ile kuramsal bir bağ kurmuş oluyoruz. Şanslı insan her şeyi şansına bağlamaz. Aynı şey korku ile karışık bir hayret duygusu duyan insan için de, gönül borcu duyan insan için de geçerlidir. Kişi kendine şu soruyu sormalıdır: “Bunu hak ediyor m uyum?” Bu tip insanlar gurur ile alçakgönüllülük arasındaki ikiliği bunları tek, karmaşık, ikincil bir birlik içinde eriterek, yani (belirli bir anlamda) gururlu olarak ve (yine belirli bir anlamda) alçakgönüllülük göstererek çözerler. Alçakgönüllülüğün tonlarını da içeren gurur şişinme ya da paranoya ile aynı şey değildir. Gururdan payını almış alçakgönüllülük de mazoşizm değildir. Aslında bunları sayrılı kılan şey ayrı tutulmalarıdır. V-minnettarlığı, kahraman ile gösterişsiz uşağı tek bir bedende birleştirmemizi olanaklı kılar.

SON SÖZ

Yukarıda, 2 numaralı açıklamada, üzerinde durduğumuz ve anlayamasak bile yüzleşmek zorunda olduğumuz önemli bir paradoksun altını çizmek istiyorum. Öyle görülüyor ki, kimliğin hedefi (kendini gerçekleştirme, özerklik, bireyselleşme, Horney’nin gerçek benliği, özgünlük vb) aynı zamanda hem kendi içinde bir nihai hedef, hem de geçici bir hedef, bir geçiş töreni, kimliğe aşkmlık yolunda atılmış bir adımdır. Bu da işlevinin kendi kendini silmek olduğunu söylemekle aynı kapıya çıkıyor.

Diğer bir deyişle, amacımız Doğu düşüncesinde olduğu gibi, beni aşmak ve ortadan kaldırmak, özbilinç ve öz-incelemeyi geride bırakmak, dünyanın içinde erimek ve onunla özdeşleşmek (Bucke), eşyasalı olmak (Angyal) ise, çoğunluk için bu amaca giden en iyi yol bir kimlik, güçlü bir benlik edinmekten geçer. Bu

yolda söz konusu olan çilecilik değil temel-gereksinimlerin doyurulmasıdır. Üzerinde çalıştığım genç insanlar doruk deneyimlere iki tip fiziksel tepki verdiklerini belirtiyorlar ki bunlar üzerinde durduğumuz kuramla ilgili olabilir. İlk tepki heyecan ve yüksek gerilimdir ("Azıtıyorum, atlayıp zıplamak, bağırıp çağırmak istiyorum").

Diğer tepki ise rahatlama, huzur, dinginlik, durağanlık duygusudur. Örneğin, güzel bir cinsel deneyimden, estetik deneyimden ya da yaratıcılık taşkınlığından sonra her iki tepkinin de yaşanması olasıdır. Sürüp giden bir aşırı heyecanlılık, uyuyamama durumu, isteğin ortadan kalkması, hatta arzunun yitimi ve peklik söz konusu olabilir. Ya da tümüyle rahatlama, eylemsizlik, derin bir uyku da yaşanabilir. Bunun ne anlama geldiğini bilmiyorum.

Varlık Bilişinin Bazı Tehlikeleri

Bu bölümün amacı kendini gerçekleştirmek ile ilgili yaygın bir yanlış anlamayı düzeltmek. Kendini gerçekleştirilmek tüm insani sorunların aşıldığı durağan, gerçek olmayan, "kusursuz" bir duygu; insanların insanüstü bir dinginlik ya da esriklik içinde "sonsuza dek mutlu yaşayacağı" bir durum olarak düşünülüyor.

Daha önce de belirttiğim gibi, bunun deneysel bir dayanağı yok. Bu gerçeği daha iyi açıklayabilmek için kendini gerçekleştirmek, insanın gençlikte yaşanan eksiklik duygusu sorunlarından ve yaşamın nevrotik (ya da çocukça, düşsel, gereksiz, "gerçekdışı") sorunlarından bağımsızlaşması ve bu yolla yaşamın "gerçek" (insanın iç ve nihai sorunları, kusursuz bir çözümün olmadığı kaçınılmaz, "varoluşsak' sorunlar) sorunları ile yüzleşmesi, bu sorunlara katlanması ve boğuşması bağlamında tanımlanabilir. Diğer bir deyişle kendini gerçekleştirmek sorun olmaması anlamına değil; geçici ya da gerçekdışı sorunlardan gerçek sorunlara eğilmek anlamına gelir. Tanımı biraz daha çarpıcı kılmak için, kendini gerçekleştiren insanı kendini benimseyen ve içgörülü bir nevrotik olarak bile tanımlayabiliriz. Ne de olsa bu terim neredeyse "insanın iç durumunu anlaması ve benimsemesi" şeklinde, yani insan doğasının "eksiklikleri"nin yadsınmadan yürekli, hatta hoşlanan, şen bir yaklaşımla görülmesi ve benimsenmesi ile eşanlamlı olabilecek bir şekilde de tanımlanabiliyor, Gelecekte, en olgun insanların bile (belki de özellikle onların) karşılaştığı gerçek suçluluk duygusu, gerçek üzüntü, gerçekyalnızlık, sağlıklı bencillik, yüreklilik, sorumluluk sahibi olmak, başkaları için kendini sorumlu duyumsamak gibi gerçek sorunlar üzerinde durmak istiyorum.

Kişiliğin üst düzeyde gelişmesi doğal olarak, kişinin kendini kandırmayıp gerçeği görmesinin getirdiği bir iç doyumdan da öte, (niteliksel olduğu kadar) niceliksel ilerlemeye yol açar. İstatiklere göre çoğu insanın duyumsadığı suçluluk duygusu gerçek değil nevrotiktir. Her ne kadar gerçek suçluluk olasılığı devam etse de, nörotik suçluluk duygusundan kurtulmak bu duyguyu azaltacaktır.

Bunun yanı sıra, üst düzeyde gelişmiş kişilikler doruk deneyimleri daha çok ve (her ne kadar bu kendini gerçekleştirmenin takıntılı ya da Apollonvari tipleri için daha az geçerli olsa da) daha derinden yaşarlar. Diğer bir deyişle, daha tam bir insan olmak (daha "yüce" bir biçimde olsa da) hala sorunlar ve acılar yaşıyor olmakla birlikte bu sorun ve acıların niceliksel olarak az, hazların ise niteliksel ve niceliksel olarak daha çok olması anlamına gelir. Kısacası, birey

kişisel gelişiminde daha yüksek bir düzeye ulaşarak öznel olarak da daha iyi bir duruma gelir.

Kendini gerçekleştiren insanlar benim Varlık-bilişi olarak adlandırdığım özel biliş biçimine ortalama insandan daha yatkındır. Bu biliş türünü altıncı bölümde özün, "ol-ma"nın (isness), iç yapı ve dinamiklerin kavranması ve bir şeyin, bir kimsenin ya da her şeyin geçerli zaman içinde varolan gizilgüçleri ile bilinmesi olarak tanımladım. V-bilişi (V = varlık) E-bilişine (E = eksiklik-gereksinim-güdülenmesi) ya da insan merkezli ve benlik merkezli bilişe karşıttır. Nasıl ki kendini gerçekleştirmek sorun olmaması anlamına gelmiyorsa, V-bilişinin bir yönü de belirli tehlikeler içermesidir.

V-BİLİŞİNİN TEHLİKELERİ

1. V-bilişinin başlıca tehlikesi eylemi olanaksız ya da en azından kararsız kılmasıdır. V-bilişinde yargılama, karşılaştırma, kınama ya da değer biçme yoktur. Aynı zamanda karar vermeyi de içermez, çünkü karar eyleme hazır olmak anlamına gelir. V-bilişinde ise edilgen düşünme, değerini anlama ve müdahale etmeme, yani "oluruna bırakma" söz konusudur. Kişi kanser ya da bakterileri meraklı, hayret dolu, edilgen bir şekilde düşünüp içinde zengin bir anlayış duyumsarken hiçbir şey yapmaz.

Öfke, korku, durumu iyileştirme, yok etme ya da öldürme arzusu, kınama, insan merkezli sonuçlara varma ("Bu benim için kötü" ya da "Bu benim düşmanım ve bana zarar verecek") etkinliğini yitirmiştir. Doğru ya da yanlış, iyi ya da kötü, geçmiş ya da gelecek, hiçbiri V-bilişi ile ilgili değildir ve aynı zamanda işlevini de yitirmiştir. Varoluşsal bakış açısı ile, dünyada değildir.

Alışılmış anlamı ile insani bile değildir; tanrısal, sevecen, etkin olmayan, yapmayandır. İnsan merkezli anlamı ile dostlar ya da düşmanlarla da ilgisi yoktur. Karar, yargı, kınama, gelecek için tasarılar ancak biliş E-bilişine kaydığında olanaklıdır. Bu durumda başlıca tehlike V-bilişinin geçerli olduğu anın eylem ile bağdaşmamasıdır. Ancak, çoğunlukla dünyada yaşadığımız için, (savunma ya da saldırıya yönelik ya da algılanan değil algılayan bağlamında bencilce merkezlenmiş) eylem gereklidir. Kendi "varlıkları" bağlamında ele alındığında kaplanların (ya da sineklerin, sivrisineklerin ya da bakterilerin) yaşamaya hakkı vardır. Ancak aynı zamanda insanlar da bu hakka sahiptir. Ve orada kaçınılmaz bir çatışma ortaya çıkar. Kaplanın Vbilişi bir kaplanın öldürülmesine karşı da olsa, kendini gerçekleştirmek için bir kaplanın öldürülmesi gerekebilir. Yani, bencillik ve öz-koruyuculuk, belirli bir şiddet hatta acımasızlık belirtisi, varoluşsal bağlamda kendini gerçekleştirme kavramının kaçınılmaz gerçekleridir. Bu nedenle de kendini gerçekleştirmek yalnızca V-bilişini değil, kaçınılmaz bir parçası olan E-bilişimi de gerektirir. Bu da kendini gerçekleştirme kavramının çatışma, uygulamada kararlılık ve seçimi de kaçınılmaz bir şekilde içerdiği anlamına geliyor. Öyle ise, kavga, çatışma, çekişme, belirsizlik, suçluluk ve pişmanlık da kendini gerçekleştirmenin "gerekli" ikincil olguları (epiphenomena) oluyor. Bu da kendini gerçekleştirmenin hem izleyici düşünmeyi (derinliğine düşünme, düşünceye dalma, inceleme ve yorumlamayla yetinme anlamına gelen "contemplation"a karşılık kullanılmaktadır -çn.) hem de eylemi gerektirdiği anlamına geliyor.

Bir toplumda çalışmanın bölümlenmesi (division of labour) söz konusu olabilir. Eylemi başkalarının gerçekleştirmesi durumunda düşünenler

eylemden bağışık tutulmuş olabilir. Biftek yiyebilmek için kasap olmamız gerekmez. Goldstein bunu geniş bir genelleme ile ortaya koymuştu. Beyni zayıflamış hastaların onları koruyan ve yapamadıklarını onların yerine yapan insanların yardımıyla soyutlama ve yıkımsal kaygı olmadan da yaşayabilmesi gibi, kendini gerçekleştirme de, en azından uzmanlaştığı oranda, diğer insanların izni ve yardımı ile olanaklı olabilir. (Meslektaşım Walter Tornan, uzmanlaşmış bir toplumda dört başı mahmur bir kendini gerçekleştirmenin çok daha az olanaklı olduğunu da vurgulamıştır.) Einstein'ın yaşamının son yıllarında üst düzeyde uzmanlaşmasını da eşi, Princeton, dostları vb. olanaklı kılmıştır. İnsanlar onunla ilgilendikleri, gereksinimlerini giderdikleri için çok yönlü olmaktan vaz geçip kendini gerçekleştirebilmiştir.

Issız bir adada tek başına kalsaydı, Goldstein'ın dediği anlamda kendini gerçekleştirebilirdi ("dünyanın izin verdiği ölçüde, kapasitesi ile yapabileceğinin en iyisini yapardı"). Ancak ne olursa olsun bu da uzmanlaşmış bir kendini gerçekleştirme olmazdı. Belki de kendini gerçekleştirmesi tümüyle olanaksız olurdu, yani belki de ölürdü ya da elinden gelmeyenlerin ağırlığı onda kaygı ve aşağılık duygusu yaratabilirdi. Belki de E-gereksinimi düzeyinde bir yaşama doğru kayardı.

2. V-bilişinin ve izleyici-düşünsel anlayışın (contemplative understanding) diğer bir tehlikesi de, özellikle diğer insanları yardım etmek söz konusu olduğunda, kendimizi daha az sorumlu duymamıza yol açabilecek olmasıdır. Bunun en uç örneği bebeklerdir.

"Oluruna bırakma", bir bebek söz konusu olduğunda, onun gelişimini engellemek, hatta ölümüne neden olmak anlamına gelecektir. Yalnızca küçük çocuklardan değil, yetişkinlerden, hayvanlardan, topraktan, ağaçlardan, çiçeklerden de sorumluyuz.

Güzel bir uru, doruk şaşkınlığı ile inceleyen bir cerrah hastasının ölümüne neden olabilir. Akışa hayran kalırsak baraj yapamayız. Bu yalnızca eylem-sizlik nedeniyle acı çekenler için değil, seyredenin kendisi için de geçerlidir. İzleyiciliğinin ve eylemsizliğinin insanları kötü bir şekilde etkilediğini gördüğü zaman suçluluk duyacaktır hiç kuşkusuz. (Suçluluk duyması gerekir, çünkü bu insanları şu veya bu şekilde "sever" ; "kardeşleri"ile sevgi özdeşleşmesi içindedir, bu da onların da kendilerini gerçekleştirmesini önemsediği anlamına gelir ki ölümleri ya da acı çekmeleri bunu olanaksız kılacaktır.) Bu ikilemin en iyi örneği öğretmenin öğrencisine, anne babanın çocuğuna ve terapistin hastasına karşı takındığı tutumdur. Burada ilişkinin kendine-özgü-türde bir ilişki olduğu açıkça görülüyor.

Bu noktada öğretmenin (anne babanın, terapistin) gelişimi besleme sorumluluğu ya da diğer bir deyişle sınırlar koyma, disiplin, cezalandırma, gereksinimlerini gidermeme, kasıtlı olarakengelleyici olma, düşmanlık yaratma ve bu düşmanlığı sürdürmede etkili olma gibi sorunlarla da yüzleşmemiz gerekiyor.

3. Eylemin dizginlenmesi ve sorumluluk duygusunun yitirilmesi yazgıcılığa yol açar. "Olacakların önü alınamaz. Dünya olduğu gibidir. Belirlenmiştir. Benim bu konuda yapabileceğim bir şey yok." Bu istemediğin, özgür istencin yitirilmesi anlamına gelir, yanlış bir belirlenimcilik kuramıdır ve insanların gelişimini ve kendini gerçekleştirmesini olumsuz etkiler.

4. Etkin olmayan izleyici-düşünürlüğün bundan zarar görenler tarafından yanlış anlaşılması kaçınılmazdır. Bunu sevgi, ilgi ve sevecenlik eksikliği olarak düşüneceklerdir. Bu insanlarda kendini gerçekleştirme yolunda gelişimi durdurmakla kalmaz, onlara dünyanın ve insanların kötü olduğunu "öğreteceğinden" gelişimde gerilemeye de neden olabilir. Bunun sonucu olarak da insanlara duydukları sevgi, saygı ve güven de gerileyecektir. Bu da özellikle çocuklar, ergenler ve zayıf yetişkinler için dünyanın daha kötü bir yer olması anlamına gelir. "Oluruna bırakmayı" savsaklama, sevgisizlik ya da aşağılama olarak yorumlayacaklardır.

5. Salt izleyici-düşünme, bunların yanı sıra, yazmamayı, yardım etmemeyi ve öğretmemeyi de getirir. Budistler yalnızca kendisi için aydınlanan Pratyekabuda ile yine aydınlanmış olan ama diğerleri de aydınlanmadan kurtuluşunun olanaksız olduğunu düşünen Bodhisattva'yı birbirinden ayırırlar. Bodhisattva'nın kendini gerçekleştirebilmek amacıyla başkalarına da yardım ettiğini ve yol gösterdiğini, bunun için de V-bilişinin coşkusuna sırtını dönmek zorunda kaldığını söyleyebiliriz.

Buda'nın aydınlanması tümüyle kişisel, kendine özgü bir şey miydi? Yoksa aynı zamanda diğerlerine, dünyaya da mı aitti?

Yazmanın ve öğretmenin çoğu zaman (her zaman değil) coşku ya da esrimeden adımını çekmek olduğu doğrudur. Bu, başkalarının cennete girmesine yardımcı olmak için cennetten vazgeçmektir. Acaba, "Üzerine konuşmaya başladığın zaman, o artık varolmuyordur, artık doğru değildir" (yani, onu yaşamanın tek yolu onu yaşamaktır, ne olursa olsun sözcüklerle betimlenemez, çünkü anlatılamazdır) diyen Zen Budist ya da Taoist haklı mıdır?

Doğal olarak, her iki yönde de doğruluk payı var. (İşte bu yüzden varoluşsal, sonsuz, çözümsüz bir ikilem oluşturuyor.) Çölde bir vaha bulsam yalnız kendim mi yararlanırdım bundan, yoksa diğerlerine de yol gösterip onların yaşamını da kurtarır mıydım? Biraz da ıssız, insansız, özel olduğu için güzel olan Yosemite'yi (California'da bir vadi -çn.) ben keşfetseydim onu gizler miydim, yoksa eski güzelliğini azaltacak ve belki de yok edecek milyonlarca insanla paylaşmak için bir Ulusal Parka mı dönüştürürdüm? Artık özel olmayacağını bile bile özel kumsalımı onlarla paylaşır mıydım? Yaşama saygı duyan ve etkin öldürmeden nefret eden bir Hintli, bebekleri ölürken ineklerin yağ bağlamasına izin verirken ne derece doğru bir şey yapıyor? Yoksul bir ülkede aç çocuklar beni izlerken yediğim yemekten zevk alabilir miyim? Ben de mi açlıktan ölmeliyim? Bunun iyi, açık, kuramsal, öncesel bir yanıtı yok. Hangi yanıt verilirse verilsin sonuçta en azından bir parça hayıflanma olacaktır. Kendini gerçekleştirme bencil olmak zorundadır. Öyle ise seçim, çatışma ve hayıflanma olasılığı da söz konusudur.

Çalışmanın bölümlenmesi ilkesi (bireysel yapı farklılıkları ilkesi ile bağlantılı olarak) belki de buna iyi bir yanıt bulmamıza yardımcı olabilir. Çeşitli dinsel düzenlerde olduğu gibi kimileri "bencil kendini gerçekleştirme"nin kimileri de "iyilik yapan kendini gerçekleştirme"nin çağrısına uyacaktır. Belki de toplum kimi insanların "bencilce kendini gerçekleştirmelerini", salt izleyici olmalarını isteyecek ve onaylayacaktır (ve böylece suçluluk duygusunu ortadan kaldıracaktır). Toplum, bu tip insanların

arı, dünya-dışı seyretmenin olanaklı olduğunu diğer insanlara da kanıtlamasının ve esin kaynağı olmasının önemli olduğunu düşünebilir.

Bunu az sayıda bilim insanı, sanatçı, yazar ve felsefeci için yapıyoruz. Onları öğretmekten, yazmaktan ve toplumsal sorumluluklardan bağışık kılıyoruz. Bunu da yalnızca "arı" nedenler uğruna değil, aynı zamanda karşılığını fazlasıyla almayı umduğumuz bir kumar olarak yapıyoruz.

Bu ikilem, nevrotik suçluluk duygusundan ayırmak için "gerçek suçluluk duygusu" olarak adlandırdığım (Fromm'un deyişiyle "insancıl suçluluk duygusu") sorununu da karmaşıklaştırıyor. Gerçek suçluluk duygusu kişinin kendine, kendi yaşamının yazgısına, kendi iç doğasına karşı dürüst olmamasından kaynaklanır. (Ayrıca bakınız Mowrer, The Crisis in Psychiatryand Religion ve Lynd, On Shame and Search For Identity.)

Burada da karşımıza "Kendine değil de başkalarına karşı dürüst olmamaktan kaynaklanan suçluluk duygusu nedir öyle ise?"sorusu çıkıyor. Kendine karşı dürüst olmanın, başkalarına karşıdürüst olmakla zaman zaman ters düştüğünü, bunun doğal ve zorunlu olduğunu gördük. Burada bir seçim yapmak hem olanaklıhem de gereklidir. Bu seçim de ancak zaman zaman tümüyle doyurucu olacaktır. Goldstein'm öğrettiği gibi kendine karşı dürüst olmak için başkalarına karşı da dürüst olmak gerekiyorsa ve Adler'in de belirttiği gibi toplumsal çıkarları gözetmek ruh sağlığının içsel ve tanımlayıcı özelliği ise, kendini gerçekleştiren insanın bir başkasını korumak için kendinden özveride bulunması dünya için üzücü bir şey olacaktır. Öte yandan, insanın önce kendine karşı dürüst olması gerekiyorsa, o zaman da dünya, bize yardım etmeyi akıllarından bile geçirmeyen arı (ve bencil) izleyici-düşünürlerin (contemplators) yazılmayan metinlerine, atılan tablolarına, onlardan öğrenemedikleri derslere üzülecektir.

6. V-bilişi ayrımsız benimsemeye, günlük değerlerin belirsizleşmesine, beğeninin yitirilmesine ve gereğinden fazla hoşgörüye yol açabilir. Bunun nedeni, her bir insanın yalnızca Varlığı bağlamında görülmesi, kendi çerçevesinde kusursuz olarak algılanmasıdır.

Değer biçme, kınama, yargılama, onaylamama, karşılaştırma hepten uygulanamaz olur ve konu dışı kalır. Koşulsuz benimseme terapist, ya da diyelim ki sevgili, öğretmen, anne baba, dost için olmazsa olmaz bir nitelikse de bir yargıç, polis ya da yönetici için yeterli olamayacağı da açıktır.

Sözü edilen iki ayrı ilişkisel (interpersonal) tutum biçiminde bir bağdaşmazlık olduğu görülüyor. Psikoterapistler disipli131 ne edici ya da cezalandırıcı bir işlev üstlenmeye karşı çıkacaktır. Birçok yönetici, idareci ya da general de komuta ettikleri ve görevden almak ya da cezalandırmak zorunda oldukları insanlara karşı terapötik ya da kişisel bir sorumluluk üstlenmeye karşı çıkacaktır.

Birçok insanın içine düştüğü ikilem çeşitli zamanlarda hem "terapist" hem de "polis" olmak zorunda kalmalarından kaynaklanır. Tam anlamıyla insan olmaya yakın kişilerin her iki rolü de ciddiyetle üstlenecekleri ve bu nedenle de ikilemin sıkıntısını, genelde böyle bir ikilemin varlığından bile habersiz olan ortalama insandan daha çok duyacakları düşünülebilir.

Bugüne dek, kendini gerçekleştiren insanların bu iki işlevi, şu ya da bu nedenle daha iyi bir şekilde birleştirebildiği gözlenmiştir. Çoğu zaman sevecen ve anlayışlı olmakla birlikte, haklı kızgınlıklarını göstermekte de ortalama

insana göre daha başarılıdırlar. Kendini gerçekleştiren insanlar ve daha sağlıklı üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar bu insanların haklı kızgınlıklarını ve hoşnutsuzluklarını ortalama insana göre daha içten ve kesin bir şekilde ortaya dökebildiklerini gösteriyor.

Öfke ve kızgınlık duyma, onaylamama kapasitelerinin anlayış- yoluyla-sevecenlik yeteneğine eklemlenmemesi, duygulanımların düzleşmesine, insanlara verilen tepkilerde yumuşak başlılığa, kızma yeteneksizliğine ve gerçek yetenek, beceri, üstünlük ve yetkinlik beğenisinin ve ayrımının yitimine yol açabilir.

Birçok psikoterapistin toplumsal ilişkilerinde fazlasıyla yansız ve tepkisiz, düz, tarafsız, pürüzsüz, fazla tutku-suz olduğu kanısı göz önüne alınırsa bu durum da işi V-bilişi olan kişilerin başına gelen bir iş kazası olarak düşünülebilir.

7. Diğer insanlara yönelen V-bilişi onu bir anlamda “kusursuz” olarak algılamaktır ve bu da kolaylıkla yanlış yorumlanabilir. Koşulsuzca benimsenmenin, tam anlamıyla sevilmenin, bütünüyle onaylanmanın olağanüstü güçlendirici ve gelişime yöneltici, üst düzeyde sağaltıcı etkileri olabileceğini biliyoruz. Bununla birlikte, bu tavrın gerçekdışı ve mükemmeliyetçi beklentiler doğrultusunda yaşamaya yönelik çekilmez bir istek olarak yanlış algılanabileceğini de bilmemiz gerekiyor. Kişi kendini değersiz ve kusurlu duymaya başlayınca “kusursuz” ve “onay” sözcüklerini de daha yanlış bir şekilde yorumlamaya başlayacak, bu tutum ona ağır bir yük gibi gelecektir.

Aslında “kusursuz” sözcüğünün de, doğal olarak, biri Varlık alanında, diğeri Eksiklik, çabalama ve oluş alanında olmak üzere iki ayrı anlamı vardır. V-bilişinde “kusursuzluk” , kişinin tüm özellikleri ile tümüyle gerçeğe uygun ve onaylayan bir şekilde algılanması anlamına gelir. E-bilişinde “kusursuzluk” , kesinlikle yanlış algılamayı ve yanılsamayı gösterir. İlk anlamıyla, tüm insanlar kusursuzdur; ikinci anlamıyla, kimse kusursuz değildir ve olamaz da. Diğer bir deyişle, biz bir kimseyi V-kusursuz olarak görüyorken o, bizim kendisini E-kusursuz olarak algıladığımızı düşünebilir. Bu da sonuçta bizi kandırmaya çalıştığını düşünerek kendini rahatsız, değersiz ve suçlu duymasına neden olabilir.

Buradan şu sonuca varabiliriz: Kişi V-bilişine ne denli eğilimliyse V-bilişi yolu ile tanınmayı da aynı derecede onaylayacak ve hoşnutlukla karşılayacaktır. Ayrıca, yukarıda sözünü ettiğimiz yanlış anlama olasılığı, V-bilişi benimseyen ve karşısındakini tümüyle anlayabilen ve onaylayabilen kişi için hassas bir taktik sorunu ortaya koyacaktır.

8. Son olarak, V-bilişi ile ortaya çıkan son taktiksel sorun olan aşırı-estetikçilik olasılığı üzerinde duracağım. Yaşama yönelik estetik tepkiler yaşama yönelik pratik ve törel tepkilerle genelde uyuşmaz (biçem ile içerik arasındaki bildik uyuşmazlık). Çirkin şeyleri güzel betimlemek de olasılıklardan biridir. Diğer olasılık da gerçek, iyi ve hatta güzel şeylerin beceriksizce, estetik olmayan bir şekilde sunulmasıdır. (Gerçek-iyi-güzelin gerçek-iyi-güzel sunumunu, bir sorun oluşturmadığını düşünerek, bir yana bırakıyoruz.) Tarih boyunca bu konuda sayısız tartışma yapıldı. Burada, V-benimseme ile E-onaylamayı birbirine karıştırabilecek daha az olgun insanlara

karşı, daha olgun kişilerin toplumsal sorumlulukları olduğuna değinmekle yetineceğim.

Bu konu da ikilemin bir parçası. Örneğin, eşcinselliğin ya da suçun, sorumsuzluğun derin anlayış yolu ile dokunaklı ve güzel bir şekilde sunulması, öykünmeyi körüklediği düşüncesi gibi yanlış anlamalara yol açabilir. Bu durum, korkmuş ve kolayca yanlış yollara sapabilecek insanların bulunduğu bir dünyada yaşayan V-bilişine eğilimli insanların omuzlarına ek bir sorumluluk yükü bindirir.

DENEYSEL BULGULAR

Üzerinde çalıştığım insanlarda V-bilişi ile E-bilişi arasındaki ilişki neydi? İzleyici-düşünce ile eylemi nasıl ilişkilendiriyorlardı?

Bu sorular o zamanlar zihnimde bu şekilde belirmemişlerdi ama geçmişteki deneyimlerimi de göz önüne alınca şu izlenimleri edindiğimi söyleyebilirim: İlk olarak, başlangıçta da belirtildiği gibi, bu insanlar ortalama çoğunluğa göre V-bilişine, arı izleyici- düşünme ve anlayışa (pure contemplation and understanding) daha yatkındılar. Bunda da çeşitli dereceler söz konusudur, ne de olsa herkes zaman zaman V-bilişine, arı izleyici-düşünceye, doruk deneyime vb. yatkınlık sergileyebilir. İkinci olarak, bu insanlar düzenli bir şekilde etkin eyleme ve E-bilişine de yatkınlık sergiliyordu. Deneklerin Birleşik Devletler'de yaşayan insanlardan seçilmesinin bunda etkili olduğu açık. Bunun, denekleri seçen kişinin Amerikalı olmasının bir yan ürünü olduğunu bile söyleyebiliriz. Sonuçta, araştırmalarımda Budist rahiplerine benzer insanlara rastlamadığımı belirtmeliyim. Üçüncü olarak, araştırmalarımı yeniden düşündüğümde şu sonuca varıyorum:

Tümüyle insan olmaya en yakın kişiler de zamanlarının çoğunu sıradan yaşam diyebileceğimiz bir şekilde geçirir –alışverişe çıkar, yemek yer, insanlara kibar davranır, dişçiye gider, parasını hesaplar, siyah ayakkabıları mı yoksa kahverengileri mi seçeceği konusunda derin düşüncelere dalar, saçma filmler seyreder, hafif kitaplar okurlar. Onlar da, alışıldığı gibi, usandırıcı şeylere sinirlenir, ters davranışlar karşısında sarsılırlar; ama tepkileri daha az yoğun ve daha çok sevecenlikle bezenmiş olur.

Doruk deneyimler, V-bilişi, an izleyici düşünce, görece sıklıkları ne olursa olsun mutlak sayıları bakımından, kendini gerçekleştiren insanlar için bile sıradışı deneyimlerdir. Buraya kadar söylediklerimiz doğru olmakla birlikte, daha olgun insanlar zamanlarının tümünü ya da çoğunu, diğer açılardan daha üst düzeyde yaşar diyebiliriz. Örneğin araçları ereklerden, derini yüzeyselden daha kesin bir şekilde ayırt edebilirler; kavrayışları genelde daha gelişmiştir, daha kendiliğinden ve dışavurumcudurlar, sevdikleri ile daha derin ilişkiler kurarlar vb. Bu nedenle, burada ortaya konulan anlık ve uygulamalı değil nihai ve kuramsa! bir sorundur. Bununla birlikte bu ikilemlerin önemi insan doğasının olanakları ve sınırlarını tanımlamaya yönelik kuramsal çabaların da ötesine geçer; çünkü gerçek suçluluk duygusuna, gerçek uyuşmazlıklara ve "gerçek varoluşsal psikopatoloji" diyebileceğimiz sorunlara da bu ikilemler neden olur. Bu ikilemleri aynı zamanda kişisel sorunlar olarak ele almamız ve bunlara karşı savaşım vermemiz gerekiyor.

Bölümlenmeye Direnç

Freudcu kavramsal sistemde "direnç" bastırmaların sürdürülmesi anlamına gelir. Schachtel ise, düşüncelerin bilinç düzeyine gelmesinde karşılaşılan

güçlüklerin baskılamadan başka kaynakları olduğunu da göstermiştir. Çocuklukta olanaklı bazı farkındalık türlerinin büyüme sırasında “unutulduğu” söylenebilir. Ben de, bilinçdışı ve önbilinç düzeyindeki birincil-süreçbilişine gösterilen daha zayıf direnç ile yasak itkilere, dürtü ve isteklere gösterilen çok daha güçlü direnç türü arasında bir ayrım yapmaya çalıştım. Bu ve bunun gibi gelişmeler “direnç” kavramının, aşağı yukarı, “her ne nedenle olursa olsun içgörüye ulaşmada karşılaşılan güçlükler” anlamına gelecek şekilde genişletilmesinin yararlı olacağını gösteriyor. (Doğal olarak, bu tanım geri zekalılık, somuta indirgeme, cinsel farklılıklar ve belki de Sheldon tipi yapısal belirleyiciler gibi yapısal yetersizlikleri kapsamıyor.)

Burada söz konusu olan tez şudur: Terapötik ortamlarda hastanın bölümlenmekten ya da rastlantısal bir şekilde sınıflandırılmaktan, yani bireyselliğinden, eşsizliğinden, başkalarından farklı olan yanlarından, özel kimliğinden yoksun bırakılmaktan sağlıklı bir hoşnutsuzluk duyması “direncin” diğer bir kaynağı olabilir.

Daha önce bölümlemeyi bilişin bayağı bir türü, diğer bir deyişle aslında bir bil-meme türü; daha dikkatli, idiografik algılama ya da düşünmenin gerektirdiği çabayı gereksiz kılan hızlı ve kolay bir listeleme türü olarak tanımlamıştım. Kişiyi bir dizgeye, sisteme yerleştirmek onu hakkını vererek tanımaktan daha az enerji gerektirir. Ne de olsa birincisinde algılanması gereken tek şey kişinin bir sınıfa ait olduğunu gösterir soyutlanmış bir niteliktir; bebekler, garsonlar, İsveçliler, şizofrenler, dişiler, generaller, hemşireler gibi... Bölümlemede önemli olan kişinin ait olduğu, örneği olduğu kategoridir -kişinin kendisi değil. Vurgulanan, farklılıklar değil benzerliklerdir.

Aynı kitapta bölümlemenin, bölümlenen kişinin bireyselliğini yadsıdığı ya da kişiliğine, farklı ve eşsiz kimliğine hiçbir şekilde önem vermediği için genelde rahatsız edici bulunduğuna da değinmiştim. Bu çok önemli bir olgu. William James’in 1902 yılındaki saptaması konuya daha bir açıklık getiriyor: İntelekt, ilk iş olarak bir nesneyi başka bir şeyle birlikte sınıflandırır.

Ancak bizim için sonsuz önemi olan ve bizde düşkünlük uyandıran bir nesne kendi türüne özgü ve eşsiz olmalıymış gibi gelir bize. Bir yengeç kendisini, hiç tınmadan ve özür bile dilemeden, kabuklu olarak sınıflandırdığımızı ve böylece işleri yoluna koyuverdiğimizi bilse her halde kişisel bir Öfke duygusuyla dolup taşardı. “Ben böyle bir şey değilim” derdi; “ben kendimim, yalnızca kendim” .

Meksika ve Birleşik Devletler’de erkeksilik ve kadınsılık kavramları üzerine yapılan bir çalışma bölümlemenin neden olduğu kızgınlık duygusuna açıklayıcı bir örnek olarak ele alınabilir. Meksika’ya ilk gidişinde kendisine kadın olarak yüksek bir değer biçilmesi, her yerde bir ıslık ve iç geçirme tufanına tutulması, her yaştan erkeğin arzulu bir şekilde peşinden gelmesi, güzel ve değerli olarak görülmesi çoğu Amerikalı kadının hoşuna gider. Kadınsılığı konusunda çelişik duygular taşıyan pek çok Amerikalı kadın için, kendini daha kadınsı duyumsamasını, kadınsılığının tadını çıkarmaya daha hazır olmasını ve sonuçta daha kadınsı görünmesini sağlayan bu deneyimin doyurucu ve sağaltıcı etkileri olabilir.

Bununla birlikte, insanlar (en azından bazıları) zamanla bunu eskisi kadar eğlenceli bulmamaya başlar. Meksilcalı erkeğin gözünde her kadının değerli olduğunu keşfeder. Kadın yaşlı olsun genç olsun, güzel ve akıllı olsun ya da

olmasın, Meksikalı erkek pek de önemsemiyordur bunları. Dahası, (bir genç kızın deyimiyle, “geri çevrildiğinde psikiyatristine gitmek zorunda kalacak denli sarsılan”) Amerikalı erkeklerin tersine Meksikalı erkek geri çevrilmeyi çok rahat, fazlasıyla rahat karşılamaktadır. Pek de umursuyormuş gibi görünmez ve hemen bir başka kadına yönelir. Bu da söz konusu kadının kendisinin, onun gözünde özel bir kişi olarak değer taşımadığı anlamına gelir. Tüm çabaları bir kadına yönelmiştir, ona değil, bu da her kadının bir diğeri kadar iyi olduğu ve yerine başkalarının konabileceği anlamına gelir. Amerikalı kadın değer verilenin kendisi olmadığını, “kadın” sınıfı olduğunu keşfeder. Sonuçta, kendisine cinsiyeti için değil, kişi olarak, kendisi olduğu için değer verilmesini istediğinden kendini pohpohlanmış gibi değil, aşağılanmış hisseder.

Doğal olarak kadınlık duygusu kişi olma duygusuna göre önceliklidir, yani öncelikle doyurulmak ister. Ama bunun doyurulması da kişi olma isteğinin güdüsel düzenin güç alanına çıkmasına neden olur. Kadının romantik aşkı, tek eşliliği ve kendini gerçekleştirmeyi sürdürmesi ancak belirli kişi bağlamında olanaklıdır, “kadın” sınıfı bağlamında değil.

Bölümlenmenin neden olduğu kızgınlık duygusunun sık rastlanılan bir diğer örneği de ergenlerin şu sözleri işitmesi ile ortaya çıkar: “Ah, bu yalnızca bir dönem. Sonunda bunu da atlatacaksın.”

Milyonlarcası aynı şeyi yaşamış ve yaşıyor olsa da bir çocuğa trajik, gerçek ve eşsiz gelen bir olaya gülünmemelidir.

Son bir örnek: Bir psikiyatrisi olası hastası ile kısa süreli ve aceleye getirilen bir ilk görüşmeyi şu sözlerle bitirmişti. “Yaşadığınız sorunlar aşağı yukarı tüm yaşıtlarınızın yaşadığı türden.” Olası hasta çok sinirlenmişti ve sonradan “utançtan kızardığını” ve kendisini aşağılanmış hissettiğini söyleyecekti. Kendine bir çocuk gibi davranıldığını düşünüyordu: “Ben bir örnek değilim. Ben benim, başkası değil.”

Bu gibi düşünceler klasik psikanalizdeki direnç anlayışını genişletmemize de yardımcı olacaktır. Direnç genelde yalnızca nevrozun, iyileşme ya da hoş olmayan gerçekleri görmeye karşı kullandığı bir savunma yöntemi olarak ele alınmış, bu nedenle de sakıncalı olduğu, üstesinden gelinmesi ve çözümleme ile ortadan kaldırılması gerektiği düşünülmüştür. Ancak yukarıdaki örneklerde de görüldüğü gibi, hastalık olarak düşünülen bazı durumlarda direnç aslında sağlıklı ya da en azından hastalıklı olmayan bir tepki olabilmektedir. Terapistlerin karşılaştıkları zorluklar, yani hastaların bir yorumu benimsemeye karşı çıkmaları, öfkeleri ve karşı koymaları, direnç göstermeleri, bazı durumlarda, neredeyse kesinlikle bölümlenmeye karşı koymalarından kaynaklanmaktadır. Bu nedenle, bu tip direnç kişisel eşsizliğin, kimlik ve benliğin saldırılara ya da boşlamaya karşı ortaya konulması ya da korunması olarak düşünülebilir. Bu tepkiler yalnızca bireyin saygınlığını kollamakla kalmaz, kişiyi kötü psikoterapiye, ders kitabı yorumlarına, “kaba çözümlemeye”, aşırı entelektüel ya da ham yorum ve açıklamalara, anlamsız soyutlama ve kavramsallaştırmalara, hastaya saygısızlık gibi gelen her şeye karşı korur. (Bkz. O ’Connell V., On Brain Washing by Psychotherapists. Mimeographed, 1960)

Sağaltımı hemen gerçekleştirmek için can atan toy terapistler, kavramsal bir sistemi belleyip terapiyi yalnızca kavramlara öykünmek sanan “ders kitabı

çocukları", klinik deneyimi olmayan kuramcılar, Fenichel'i öğrenir öğrenmez öğrenci yurdundakilere hangi kategoriye uyduklarını söylemeye hevesli üniversite ve master öğrencileri., bunlar hastanın kendini sakınması gereken bölümleyicilerdir. Bu tip insanlar, belki daha ilk karşılaşmada, hiç duraksamadan "Anal kişiliğe sahipsiniz", "Herkese egemen olmak istiyorsunuz", "Seninle yatmamı istiyorsun" , "Aslında babanın sana bir çocuk vermesini istiyorsun" gibi şeyler söylerler. Böyle bölümlemelere karşı gösterilen haklı bir kendini koruma tepkisini klasik anlamda "direnç" olarak adlandırmak da bir kavramın yanlış kullanılmasının örneğidir.

Neyse ki, terapi sorumluluğunu üstlenen insanlar arasında bölümlemeye karşı tepki gösterenlerin bulunduğu da görülüyor. Aydınlanmış psikiyatristlerin sınıflandıran (taxonomical), "Kraepel tarzı" ya da "devlet hastanesi psikiyatrisine yüz çevirmeleri bunu gösteriyor. Genelde asıl çaba, bazen de tek çaba bir tanı koymak, yani bireyi bir sınıfa uydurmaya çalışmak için gösterilir. Fakat deneyimlerimiz tanının sağaltıcı olmaktan çok yasal ve yönetsel olduğunu gösterdi. Artık, psikiyatri hastanelerinde bile, ders kitabında anlatılan hastanın aynısıyla karşılaşmanın olanaksız olduğu görüşü benimseniyor. Ekip toplantılarındaki tamsal anlatımlar uzuyor, zenginleşiyor, karmaşıklaşıyor ve bayağı etiketlendirmelere yer vermiyor.

Hastaya bir sınıfın üyesi olarak değil tekil, eşsiz bir kişi olarak yaklaşmanın gerekli olduğu görüşü benimseniyor –elbette amaçlanan psikolojik tedavi ise. Sınıflandırmak ve bölümlemek kişiyi anlamak demek değildir. Kişiyi anlamak da terapinin olmazsa olmaz kuralıdır.

ÖZET

İnsanlar, bireyselliklerinin (benliklerinin, kimliklerinin) yadsınması gibi gelen bölümlemeye ya da sınıflandırmaya genelde içerlerler. Bu durumda, ellerindeki olanaklarla kimliklerini çeşitli yollarla yeniden ortaya koyarak tepki vermeleri olağandır. Zaten bazı terapi biçimleri tarafından şiddetli saldırıya uğrayan kişisel saygınlığın yeniden ortaya konulması olan bu tip tepkilere psikoloterapi sırasında duygudaşlık ile yaklaşılmalıdır.

Kendini korumaya yönelik bu tip tepkiler ya "direnç" (hastalığı koruyucu bir manevra) olarak adlandırılmamak, ya da "direnç" kavramı, farkındalığa ulaşmada karşılaşılan zorlukları da içerecek şekilde genişletilmelidir. Bunun yanı sıra, bu tür direncin kötü psikoterapiye karşı çok değerli bir koruyucu olduğu da vurgulanmaktadır. İnsan kurallara sığmaz!

IV. Bölüm

YARATICILIK

Kendini Gerçekleştiren İnsanlarda Yaratıcılık

Yaratıcılık üzerine düşüncelerimi, ilk olarak, sağlıklı, üst düzeyde gelişmiş ve olgunlaşmış, kendini gerçekleştiren insanlar üzerinde çalışmaya başladığım zaman değiştirmek zorunda kaldım, Öncelikle, sağlık, deha, yetenek ve üretkenliği eşanlamlı gören basmakalıp düşünceyi bir yana bırakmam gerekti. Üzerinde çalıştığım insanların yarıya yakını, sözünü edeceğim özel anlamda sağlıklı ve yaratıcı olmakla birlikte alışılagelmiş anlamda üretken değildi. Ne büyük bir yetenekleri ve dehaları vardı ne de şair, besteci, mucit, sanatçı ya da entelektüeldiler. Ayrıca, açıkça görülüyordu ki insan ırkının en büyük dehalarından Wagner, Van Gogh ya da Lord Byron gibileri psikolojik açıdan

sağlıklı insanlar değildi. Bazıları sağlıklıydı, bazıları değil. Kısa bir süre sonra, üstün yeteneğin karakter iyiliği ya da sağlığından bağımsız olduğu ve bu konu üzerine çok az şey bildiğimiz sonucuna vardım. Örneğin, müzik ya da matematik yeteneğinin edinilmiş olmaktan çok kalıtsal olduğunu gösteren veriler var elimizde. Böylece, sağlık ile özel yeteneğin iki ayrı değişken olduğu ortaya çıkıyordu. Aralarında küçük bir bağıntı olabilirdi belki, belki de böyle bir bağıntı hiç yoktu. Psikolojinin deha tipi özel yetenekler üzerine çok az şey bildiğini de söyleyebiliriz. Bu konu üzerinde daha fazla durmayacak, dünyaya gelen her insanın evrensel kalıtı olan ve psikolojik sağlık ile ilişkili gözüken daha geniş bir yaratıcılık tipi üzerinde yoğunlaşacağım. Bundan başka, diğer pek çok kişi gibi, yaratıcılığı salt üretkenlik bağlamında ele aldığımı gördüm. Ayrıca bütün ressam, şair ve bestecilerin yaratıcı bir yaşam sürdüğünü varsayıyordum.

Yaratıcılığı, bilincinde olmadan, insan emeğinin üzerinde uzlaşılmış belirli alanları ile sınırlandırıyordum. Yalnızca kuramcılar, sanatçılar, bilim adamları, mucitler, yazarlar yaratıcı olabilirdi. Başka hiç kimse değil. Bilinçsizce, yaratıcılığı belirli uzmanlara özgü bir ayrıcalık olarak düşünmüştüm.

Üzerinde çalıştığım insanlar bu inancın yanlış olduğunu gösterdi bana. Örneğin, eğitim almamış, yoksul ve bütün gününü ev kadınlığı ve annelik yaparak geçiren bir kadın bu, yaratıcı olduğu konusunda uzlaşılmış işlerden hiçbirisini yapmıyordu, ama yine de kusursuz bir aşçı, anne, eş ve ev kadınıydı. Az bir gelirle evinin bir şekilde her zaman güzel olmasını sağlayabiliyordu.

Kusursuz bir ev sahibiydi. Yemekleri bir ziyafete dönüştürmeyi biliyordu. Kumaşlar, gümüş ve cam takımlar, mobilyalar ve yemek takımları konusunda üstün bir beğenisi vardı. Tüm bu alanlarda yenilikçi, kendine özgü, içten, şaşırtıcı, yaratıcı olabiliyordu. Onu yaratıcı olarak betimlemem gerekiyordu. O ve onun gibi insanlardan birinci sınıf bir çorbanın ikinci sınıf bir resimden daha yaratıcı olabileceğini öğrenecektim. Bir şiirin yaratıcı olmadığından söz edilebileceği gibi anneliğin ya da ev kadınlığının yaratıcılık içerebileceğini de kabul etmem gerekiyordu.

Diğer bir kişi ise kendini en geniş anlamı ile toplumsal hizmet diyebileceğimiz bir işe adamıştı. Ezilmiş insanlara yardım ediyor, onların yaralarını sarıyordu. Bunu yalnızca kişisel olarak değil bir örgüt çerçevesi içinde yapıyordu ve böylece kendi başına ulaşabileceğinden çok daha fazla insana yardım edebiliyordu.

Çalıştığım kişilerden biri de hiçbir kuram ya da araştırma üzerinde çalışmamış, “katıksız” klinisyen diyebileceğimiz bir psikiyatristti. İşi her gün insanların kendilerini yaratmalarına yardımcı olmaktı ve bundan büyük bir haz alıyordu. Her hastasına jargona, beklentilere ya da öngörülere saplanmadan, Taoizm anlayışına uygun bir şekilde yalınlıkla ve olduğu gibi ama büyük bir bilgelikle, tek hastası oymuş gibi yaklaşıyordu. Her hasta özel bir insan ve bu nedenle yeni bir sorundu ve yeni bir anlayışla ele alınmalıydı. En zor vakalarda bile elde ettiği başarılı sonuçlar onun olaylara (basmakalıp ya da geleneksel değil) “yaratıcı” bir yaklaşım sergilediğini ortaya koyuyordu. Başka bir kişiden, bir iş örgütünün kurulmasının da yaratıcı bir etkinlik olabileceğini öğrendim. Genç bir atletten kusursuz bir hareketin bir sone gibi estetik bir ürün olabileceğini ve aynı yaratıcılık ruhu ile ele alınabileceğini öğrendim.

Belki de yaratıcı müziği ya da yaratıcı bestecileri çağrıştırdığı için hiç duraksamadan "yaratıcı" olduğunu düşündüğüm başarılı bir viyolonselistin, aslında bir başkasının yarattığı bir besteyi iyi çaldığını fark ettim. Nasıl ki ortalama bir oyuncu ya da komedyen bir aktarıcı ise, aslında o da yalnızca bir aktarıcıydı.

İyi bir bahçıvan ya da terzi gerçek anlamda ondan daha yaratıcı olabilirdi. Her örnek için tekil bir yargı geliştirmem gerekiyordu, çünkü hemen her rol ya da iş dalı yaratıcı olabilir ya da olmayabilirdi.

Diğer bir deyişle, "yaratıcı" (ve aynı zamanda "estetik") sözcüğünü salt ürünlere değil, niteliksel bir yaklaşımla insanlara ve etkinliklere, süreçlere ve tavırlara da uygulamaya başladım. Ayrıca, "yaratıcı" sözcüğünü üzerinde uzlaşılmış tekbiçim şiir, kuram, roman, deney ya da resimlerden başka birçok ürüne de uygulamam gerektiğini anladım.

Sonuç olarak, "özel yetenek yaratıcılığı" ile daha doğrudan bir biçimde kişilikten kaynaklanan ve kendini, belirli bir gülmecede olduğu gibi, yaşamın daha sıradan olaylarında ortaya koyan "kendini gerçekleştiren (KG) yaratıcılık" arasında bir ayırım yapmayı gerekli gördüm. Bu, bir evin düzenlenmesi, öğretmek ve bunun gibi herhangi bir şeyi yaratıcı bir şekilde yapma eğilimi olarak ortaya çıkıyordu. Masalda çocuğun kralı gerçekte olduğu gibi, çıplak olarak görmesi ile örneklendirilen bu özel kavrayış yeteneği, KG yaratıcılığın temel bir özelliği olarak ortaya çıkıyordu (ki bu durum da yaratıcılığı ürünler bağlamında ele alan anlayışla çelişmektedir). Bu tip insanlar yeni, işlenmemiş, somut, kendine özgü bir çizgede olanı genel, soyut, kurala bağlı, niteliklerine göre ayrılmış ve sınıflandırılmış olanlar kadar iyi görebilmektedir. Sonuç olarak bu insanlar, birçok insanın gerçek dünya ile karıştırdığı dilselleştirilmiş kavramlar, soyutlamalar, beklentiler, inanç ve basmakalıp düşünceler dünyasından çok doğanın dünyasında yaşarlar (14. bölüm). Bu durumu Rogers'ın "deneyime açık olma" deyişi çok iyi açıklamaktadır.

Üzerinde çalıştığım insanların tümü, ortalama insana göre, daha kendiliğinden ve dışavurumcu bir yapıya sahipti. Davranışlarında daha "doğal" ve daha az denetimli, daha az dizginleyiciydiler. Kendilerini daha kolay ve özgür bir şekilde ortaya koyabiliyor, engelleme ve özeleştiriye daha az başvuruyorlardı.

İtki ve düşüncelerini kısıtlamaya başvurmadan, alay konusu olma korkusuna kapılmaksızın dışavurabilme yeteneğinin KG yaratıcılığın temel özelliklerinden biri olduğu görülüyordu. Rogers, sağlığın bu yönünü tanımlamak için çok uygun olan "işlevlerini tam olarak kullanabilen kişi" deyimini kullanmıştır.

Diğer bir inceleme de KG yaratıcılığın kendini tümüyle mutlu ve güvende hisseden çocukların yaratıcılığı ile pek çok açıdan benzeştiğini ortaya koymuştur. Bu yaratıcılık kendiliğinden, ek bir çabayı gerektirmeden, saf ve kolay bir şekilde ortaya çıkar. Basmakalıp ve sıradan değildir. Büyük oranda "s a f ' bir kavrayış özgürlüğü ve "s a f ', dizginlenmemiş bir kendiliğindenlik ile anlatım gücü içermektedir. Hemen her çocuk, orada olması gereken, olması zorunlu olan ya da her zaman orada olanı öncesel (a priori) beklentilerden bağımsız bir şekilde kavrayabilir. Yine hemen her çocuk bir anlık bir dürtü ile, önceden tasarlanmamış, amaçlanmamış bir şarkı, şiir, resim ya da bir oyun, dans yaratabilir.

Üzerinde çalıştığım insanlar da işte bu çocuksuluk anlamında yaratıcıydılar. Yanlış bir anlamaya yer vermemek için altını çiziyorum. Bu insanların hiçbiri çocuk değildi (hepsi de elli yaşını geçkindi). Hepsinin çocuksuluğun bir iki yönünü koruduğu ya da yeniden edindiği söylenebilir. Yani, biçimlere bağlı değildiler. Diğer bir deyişle, "deneyimlere açıktılar", rahatça kendiliğinden olabiliyor ve kendilerini dışa vurabiliyorlardı. Eğer çocuklar safsa, Santayana'nın da dediği gibi, bu insanlar "ikinci bir saflık"a ulaşmıştı. Kavrayış ve kendini dışavurmadaki saflık gelişmiş zihinlerle birleşmişti.

Sonuçta, üzerinde durduğumuz tüm bu özelliklerin insan doğasına özgü, hemen tüm insanların doğuşta edindiği ve kültüre uyum sağlama süreci içinde bastırdığı, gömdüğü ya da yitirdiği bir gizilgüç, temel bir nitelik olduğu görülüyor.

Üzerinde çalıştığım insanlarda yaratıcılığı daha olanaklı kılan ve onları ortalama insandan ayıran bir özellik daha var. KG insanlar bilinmeyenden, gizemden ve karmaşadan görece daha az korkar. Çoğunlukla, böyle durumlar onlara olumlu bir şekilde çekici gelir. Karmaşık durumları seçici bir yaklaşımla ele alır, düşünür ve özümserler. Bu durumu şöyle tanımlamıştım: "Bilinmeyeni yadsımaya, görmezden gelmeye çalışmıyor, ondan kaçmıyorlar. Ne bilinmezi aslında bildiklerine inanmaya çalışıyor ne de onu zamanından önce örgütlemeye, ayırmaya, bölümlemeye çalışıyorlar. Tamdık olana takılıp kalmıyorlar.

Goldstein'in üzerinde durduğu beyin hasarlı ya da obsesif kompulsif nevrotik uç kişilik örnekleri gibi, gerçeğin peşinde bir kesinlik, güven, belirlilik ya da düzen arayışı içinde umutsuzca koşmuyorlar. Nesnel koşulların bütünü gerekli kıldığında (bilimde, sanatta ya da genel anlamı ile yaşamda, arzu edilir bir şekilde ve belirli zamanlarda) rahatlıkla düzensiz, dağınık, erksiz, karmakarışık, kuşkulu, değişken, belirsiz ya da hatalı olabiliyorlar.

"Böylece, kararların askıya alınması gerektiğinde ortaya çıkan kuşkular, yenilik ve belirsizlikler çoğu insan için sancı verici olurken, diğerleri için uyarıcı bir çağrıya, yaşamın sönük değil yüce bir anma dönüşebiliyor." (Motivation and Personality) Bir çalışma uzun yıllar boyunca kafamı karıştırmıştı. Şimdi o da yerine oturmaya başlıyor. Bunu, kendini gerçekleştiren insanlarda ikilemlerin çözülmesi (resolution of dichotomies) olarak tanımlamıştım. Özetle, çoğu psikologun düzenli ve doğrusal bir ilerleyiş olarak algıladığı bir durumun aslında birçok karşıtlığı ve çok kutupluluğu içerdiğini görmem gerektiğini fark etmiştim. Karşılaştığım ikilemlere bir örnek de, kendini gerçekleştiren insanların bencil olup olmadıkları konusuydu. ("Ya-ya da" yaklaşımının ne kadar doğal benimsendiğine dikkat edin. Benim yaklaşımım ise konuyu birinin daha fazla diğerinin daha az olması bağlamında ele alıyor). Gerçekler beni bu Aristocu mantık biçimini bir yana bırakmaya zorladı. Üzerinde çalıştığım insanlar bir anlamda çok bencildiler. Diğer bir bakış açısı ise bunun tam tersini ortaya koyuyordu. Bu ikisi bağdaşmaz nitelikler değildi. Fromm'un ünlü yazısındaki sağlıklı bencillik tanımına çok benzer bir şekilde anlamlı, dinamik bir bütünlük ya da bireşim içinde birbirini tamamlıyorlardı. Bu insanlar zıtları öyle bir şekilde birleştiriyordu ki, aslında bencilliği ve bencil olmamayı çelişik ve birbirini dışlayan bir yapı içinde düşünmenin az gelişmiş bir kişiliğin belirtisi olduğu ortaya çıkıyordu.

Bu şekilde, üzerinde çalıştığım insanlarda pek çok ikiliğin bir bütün içinde eridiğini gözlemledim. Biliş-istem (cognition- conation), (kafaya karşı yürek, olguya karşı irade) karşıtlığı, içgüdüler ile usun aynı sonuca varmasıyla istem " ile yapılanan" bilişe dönüşüyordu. Görev hazza dönüşüyor, haz görevle birleşiyor, iş ve eğlence arasındaki ayrım belirginliğini yitiriyordu.

Özgecilik bencil bir hazzın kaynağı olunca, bencil hazcılık da özgeciliğin karşıtı olmaktan çıkıyordu. En olgun insanlar en çocuksu olanlardı. Çok güçlü bir ben ve kesin bir bireysellikle tanımlanan bir kişi, aynı zamanda, rahatlıkla ve bütünüyle egosunu, kendini aşıp sorunlara odaklanabiliyordu.

Büyük bir ressam, bir sanatçı da aslında tam anlamıyla bunu yapmaktadır. O, çatışan renkleri, biçimleri, her tür bağdaşmazlığı bir bütüne dönüştürebilir. Aynı yeteneği karmaşaları ve tutarsızlıkları bütünleştiren, bu yolla onların aslında birbirine ait olduğunu gösteren kuramcıda da görürüz. Büyük devlet adamları, terapistler, felsefeciler, anne baba ve mucitler de aynı özelliği sergiler. Onlar bütünleştiricidir. Aykırıları, hatta zıtları bir birlikte buluştururlar.

Burada üzerinde durduğumuz, kişinin bütünleştirme ve kendi içinde bir bütünden bir diğerine atlayabilme, yaşam boyunca yapılan her şeyde bir bütünlüğe ulaşabilme yeteneğidir. Yaratıcılığın yapıcı, bireşimsel, birleştirici ve bütünleştirici olması, aynı oranda, kişinin içsel bütünlüğünden kaynaklandığı anlamına gelmektedir.

Bu durumun nedenlerini ortaya koymaya çalışırken, üzerinde çalıştığım insanlarda korkunun görece azlığının en önemli etken olduğunu gördüm. Kendilerine sunulan kültüre kesinlikle daha az bağımlıydılar. Diğer bir deyişle, başkalarının sözlerinden, isteklerinden ve kendisini alaya almalarından daha az korkuyorlardı. Diğer insanlara daha az gereksinim duyuyorlardı. Bu nedenle de onlara daha az bağımlı oluyor, daha korkusuzca ve daha az düşmanca davranıyorlardı. Belki de daha önemlisi, kendi içlerinden, itkilerinden, duygu ve düşüncelerinden daha az korkuyorlardı. Ortalama insana göre, kendilerini daha çok benimsiyorlardı.

Kendi derin benliklerine yönelik bu onay ve benimseme de dünyanın gerçek doğasını daha yürekli bir şekilde kavramalarını ve davranışlarında daha kendiliğinden (daha az denetimci ve kuralcı; tasarılara daha az bağlı, daha az "istemli" ve tasarlayıcı) olmalarını sağlıyordu. "Şapşalca", gülünç ya da çılgınca davrandıklarında bile kendi düşüncelerinden korkmuyorlardı. Kendilerine gülünmesinden ya da onaylanmamaktan daha az korkuyorlardı. Kendilerini duyguların akışına bırakabiliyorlardı. Oysa, özellikle içe dönük, ortalama ve nevrotik insanlardaki korku kişinin önüne duvar örer. Böyle insanlar denetimci, kuralcı davranır, benliğini bastırır ve engeller. Kendi derin benliğini onaylamaz ve başkalarının da aynı tutumu sergilemesini bekler.

Bu da, üzerinde çalıştığım insanlarda gözlediğim yaratıcılığın, aslında, kendini benimsemenin ortaya koyduğu daha yüksek bir birlik ve bütünlüğün gerçekleşmesi olduğu anlamına geliyor. Ortalama insanın içsel derinliklerindeki güçler ile denetim ve savunma güçleri arasındaki savaş bu insanlarda çözümlenmiş ve bu durum da içlerindeki bölünmüşlüğü azaltmıştır. Sonuç olarak, benliklerini haz verici ve yaratıcı amaçlar doğrultusunda daha çok kullanabilirler. Kendilerini kendilerine karşı korumak için daha fazla zaman ve enerji yitirmezler.

Önceki bölümlerde de gördüğümüz gibi, doruk deneyimler hakkında bildiklerimiz bu sonuçları destekliyor ve zenginleştiriyor. Bir dereceye kadar, bu deneyimler de algılanan dünyanın bütünselliği ile eşbiçimsel bir bütünleşmişlik ve bütünleştiricilik sergiler. Bu deneyimlerde de karşımıza deneyime daha açık olma, daha büyük bir kendiliğindenlik ve kendini ortaya koyabilme gücü çıkar. Bunun yanı sıra, kişinin içsel bütünlüğünün özelliklerinden biri de derin benliğin daha çok benimsenmesi ve ulaşılabilirliği olduğundan, yaratıcılığın derinlerdeki köklerini kullanabilme olanağı da artacaktır.

BİRİNCİL, İKİNCİL VE BÜTÜNLEŞMİŞ YARATICILIK

Klasik Fruedcu kuram bizim amaçlarımıza katkıda bulunmuyor. Dahası, elimizdeki verilerle yer yer çeliştiği de söylenebilir. Bu kuram temelde, güdüsel itkilerin ve geçirdikleri değişimlerin ele alınmasına, yani id psikolojisine dayanmaktadır (ya da dayanmaktaydı). Freudcu kurama göre temel diyalektik, güdüler ve bunların karşıtı olan savunma mekanizmaları arasındadır. Ancak, yaratıcılığın (ve bununla birlikte eğlencenin, aşkın, heveslerin, gülmece duygusunun, imgelemin ve düşlemin) kaynaklarının araştırılmasında, temelde istemsel değil bilişsel olan birincil süreçler, bastırılmış güdülerden daha büyük önem kazanmaktadır.

Dikkatimizi kısanın derin psikolojisinin bu yönüne çevirdiğimiz anda psikanalitik ego psikolojisi -Kris, Milner, Ehrenzvveig, Jungcu psikoloji- ile Amerika kökenli benlik-ve-gelişim psikolojisi arasında bir düşünce birliği olduğunu görüyoruz.

Ortalama, uyumlu, genel geçer düşüncelere göre davranan kişinin normal uyumu, insan derinliklerinin, hem istemsel hem de bilişsel açıdan, her zaman için ve başarılı bir şekilde yadsınması anlamına gelir. Gerçeklik dünyası ile iyi bir uyum içinde olmak kişinin bölünmüşlüğünü ortaya koyar. Kişi sakıncalı bulduğu için benliğine sırtını dönmektedir. Artık açıkça görülüyor ki, bu tutum da onu pek çok şeyden yoksun bırakmaktadır, çünkü bu derinlikler aynı zamanda kişinin tüm hazlarının ve eğlenme, sevme, gülme, hepsinden önemlisi yaratma yeteneklerinin kaynağıdır. Kendi içindeki cehennemden kurtulmaya çalışırken yine içinde var olan cennetin nimetlerinden yoksun kalır. Bunun en uç örneği de gülemeyen, eğlenemeyen, aşık olamayan ya da kendine güvenli bir şekilde şapşalca, çocukça davranamayan katı, kuralcı, sakıngan insandır. İmgelemi, sezgileri, yumuşaklığı, duygusallığı güdükleşmiş ya da bozulmuştur.

Psikanalitik terapinin amaçları temelde bütünleştiricidir. İç- görü yolu ile içsel temel bölünme sağaltılmaya, böylece bastırılmış olan bilinç ya da önbilinç düzeyine çıkarılmaya çalışılır. Ancak, bu noktada da yaratıcılığın derinlerdeki kaynakları üzerine yaptığımız çalışmalara dayanarak çeşitli değişiklikler yapabiliriz.

Birincil süreçlerimiz ile aramızdaki ilişki benimsenemez isteklerimizle olan ilişkimizden farklıdır. Benim görebildiğim kadarı ile bu farkların en önemlisi, birincil süreçlerimizin yasak itkilerimiz denli sakıncalı olmamasıdır. Bu süreçler, bizden hayaller, şiirler, oyunlar değil kararlılık ve yararcı hedefler isteyen yaşamın katı gerçeklerine uyum sağlama sürecinde sansürlenmekten çok "unutulmuş" ya da göz ardı edilmiştir. Diğer bir deyişle, zengin bir toplumda birincil düşünce sürecine çok daha az direnç gösterilir. Bastırılan "güdülerin" özgür bırakılması konusunda pek de bir şey yapmamasıyla tanınan

eğitim sürecinin aslında birincil sürecin bilinç ve önbilinç yaşamlarında benimsenmesi ve bütünselleştirilmesi konusunda yapabileceği çok şey olduğuna inanıyorum. Sanat, şiir, dans eğitimi, ilke olarak bu yönde pek çok şey başarabilir. Aynı şekilde, dinamik psikoloji de ümit verici. Örneğin, Deutsch ve Murphy'nin birincil süreç dilinde konuşan Clinical Interview' u (Klinik Görüşme) da bir tür şiir olarak görülebilir. Marion Milner'ın sıradışı kitabı On Not Being Able to Paint (Resim Yapamama Üzerine) de üzerinde durduğum konuya bire bir uyuyor.

Caz müziğindeki doğaçlamalar ya da çocuksu resimler betimlemeye çalıştığım yaratıcılık tipine, "büyük" olarak benimsenen sanatsal çalışmalardan çok daha iyi birer örnek oluşturuyor.

İlk olarak, büyük sanat eserleri büyük yetenekler gerektirmektedir ki bu da bizim üzerinde durduğumuz konunun dışında kalıyor, ikinci olarak, büyük eserler için parıldamalar, esin, doruk deneyimler yeterli olmaz. Bu eserler, bunların yanı sıra, çok sıkı bir çalışmanın, uzun alıştırmaların, zorlu eleştirilerin, mükemmelci ölçütlerin ürünüdür. Diğer bir deyişle titizlik kendiliğindenliği, eleştiri bütünsel benimsemeyi, gerçekliğin sınanması imgelem ve düşlemleri izler. Daha sonra, "Bu doğru mu?", "Başkaları tarafından anlaşılacak mı?" , "Yapısı sağlam mı?", "Mantığın sınamasını başarıyla atlatabilecek mi?", "Dünyada nasıl bir yeri olacak?", "Bunu kanıtlayabilir miyim?" soruları gelecektir. En sonunda da karşılaştırmalar, yargılar, değerlendirmeler, soğuk, kurnaz sorular, seçkiler ve karşı çıkmalar birbirini kovalayacaktır.

Deyim yerindeyse ikincil süreç birincilin, Apollo Diyonisos'un, eril dişilin yerini alacaktır. Derinlere doğru yapılan gönüllü inişler artık sona ermiştir. Zorunlu edilgenlik, doruk deneyimlere ve esinlere açıklık yerini eyleme, denetim ve sıkı çalışmaya bırakır. Kişi doruk deneyimi yaşar ama büyük ürünü oluşturur.

Gözlediğim kadarıyla, bir çaba gerektirmeden ve rahatlıkla yaşanan bu ilk aşamanın bütünleşmiş insanda kendiliğinden gerçekleştiğini ya da kişinin içinde geçici bir birleştirici etki yarattığını söyleyebilirim. Bu, ancak kişinin derinlikleri kendisine açıksa ve ancak birincil düşünce sürecinden korkmuyorsa gerçekleşebilir.

Birincil sürece ikincil süreçlerden çok daha fazla dayanan ve bunu kullanan yaratıcılığı "birincil yaratıcılık" olarak ele alacağım. İkincil düşünce sürecine daha çok dayanan yaratıcılığa ise "ikincil yaratıcılık" diyeceğim. Dünyadaki üretimlerin pek çoğu, köprüler, evler, yeni otomobiller hatta bilimsel deneyler ve sanatsal eserler bu ikinci tipin ürünüdür. Tüm bunlar, temelde diğer insanların düşüncelerinin birleştirilmesine ve geliştirilmesine dayanır. Bu ayrım, bir komando ile hatların gerisinde konuşlanan askeri polis ya da bir öncü ile yerleşimci arasındaki ayrıma koşuttur. Her iki tip süreci de rahatlıkla, iyi bir şekilde, iyi bir kaynaştırma ve sıra ile kullanan yaratıcılığı "bütünleşmiş yaratıcılık" adı altında ele alacağım. Sanat, felsefe ya da bilim alanlarındaki büyük eserler bu tip bir yaratıcılığın ürünüdür.

SONUÇ

Tüm bu gelişmelerin sonucunu, yaratıcılık kuramında bütünleşmenin (ya da öztutarlılığın, birlik ve tamlığın) rolünün daha da önem kazanması olarak özetleyebileceğimi düşünüyorum. İkiliğin daha yüksek, kapsayıcı bir

bütünlükte çözülmesi kişinin içindeki bölünmenin sağaltılması ve bütünleşmesi anlamına gelir.

Üzerinde durduğum bölünme kişinin içinde gerçekleştiği için bu durum kişinin bir yanının diğer yanına karşı cephe aldığı bir iç savaşa benzetilebilir. KG yaratıcılığın söz konusu olduğu her durumda, yasaklanmış itki ve isteklerin bastırılmasının değil birincil ve ikincil süreçlerin birlikteliğinin söz konusu olduğu hemen görülecektir. Doğal olarak, yasaklanmış itkilerin yarattığı korkuların eyleme geçirdiği savunma mekanizmaları, büyük olasılıkla, birincil süreçleri de tüm derinliklerde topyekün, ayrım tanımayan bir savaşın içine itecektir. Bununla birlikte, böyle bir ayrım tanımazlık ilkesel olarak zorunlu gibi gözükmüyor.

Özetlemek gerekirse, başarılar kişiliğin somutlaşmış göstergeleri olarak yani kişiliğe göre ikincil konumda ele alınırsa, KG yaratıcılığı birinci aşamada kişiliğin başarılarından çok kendisini vurgulamaktadır. KG yaratıcılığı, özellikle yaratıcı bir yaşam, tavır ya da kişide anlatım bulan genel KG yaratıcılık tipini olanaklı kılan atılganlık, gözü peklik, özgürlük, kendiliğindenlik, kavrayış gücü, bütünsellik, kendini kabul gibi karakteristik özellikler sergiler. KG yaratıcılığın sorun çözücü ya da ürün verici özelliğinden çok anlamlı ya da Varlıksal niteliği üzerinde durdum.

KG yaratıcılık yayılma eğilimindedir. Neşeli bir insanın özel bir amacı, tasarısı olmadan hatta bilinçsizce çevresine neşe saçması gibi, yaşamın tüm yönlerine sorunlardan bağımsız bir şekilde gün ışığı gibi yayılır. Her yöne etki eder, gelişime açık her şeyin gelişmesini sağlar. Gelişime kapalı yerlerde ise boşa gider.

Son olarak, yaygın bir kabul görmüş yaratıcılık kavramlarım, yerine açıklıkla tanımlanmış, kesin sınırları olan bir kavram koymadan yıkmaya çalıştığımın farkındayım. KG yaratıcılığın tanımlanması, bu kavram kimi zaman, Moustakas'da olduğu gibi, sağlıkla eşanlamlı görüldüğü için zor bir ödev. Ayrıca, kendini gerçekleştirme ya da sağlık özünde, insanlığın ya da kişinin "Varlığının" tamamlanması şeklinde tanımlanmalıdır. Bu nedenle, KG yaratıcılık insanlığın özü ile eş anlamlı ya da bunun olmazsa olmaz bir yönü, bu özü tanımlayan bir nitelik olarak ortaya çıkmaktadır.

V. Bölüm

DEĞERLER

Psikolojik Veriler ve İnsani Değerler

Hümanistler binlerce yıl boyunca, insanın kendisi dışında bir otoriteye başvurma zorunluluğu olmaksızın kurulabilecek doğal, psikolojik bir değerler dizgesi arayışı içinde oldular. Tarih boyunca bu doğrultuda pek çok kuram öne sürüldü. Kitlelerin pratik hedeflerine toslayan tüm kuramlar gibi bunlar da başarısız oldular. Her zaman olduğu gibi bugün de dünyada pek çok nevrotik ve kötü eğilimli insan yaşıyor.

Bu yetersiz kuramların pek çoğu çeşitli psikolojik varsayımlara dayanıyordu. Bugün, en son edinilen bilgilerin ışığında bunların yanlış, yetersiz, tamamlanmamış ve şu ya da bu şekilde eksik oldukları gösterilebiliyor. Bununla birlikte, inanıyorum ki, bilimde ve psikoloji sanatında son yirmi otuz yıl içinde sağlanan ilerlemeler bu asırlık umudun daha sıkı bir çalışma ile gerçekleştirilebileceği konusunda bize güven vermeye başlamıştır.

Eski kuramları nasıl eleştireceğimizi biliyoruz. Henüz cılız da olsa, doğmakta olan kuramların şeklini de biliyoruz. "İyi yaşam nedir? İyi insan nedir? İnsanlara iyi bir yaşamı arzulamak ve seçmek nasıl öğretilebilir? Çocuklar sağlıklı yetişkinler olma yolunda nasıl eğitilmelidir?" gibi eski soruları yanıtlayabilmemizi sağlayacak bilgiye ulaşmak için nereye bakmamız, ne yapmamız gerektiğim biliyoruz. Bilimsel etiğin olanaklı olduğunu biliyoruz ve bunu kurmak için ne yapmamız gerektiğini bildiğimizi düşünüyoruz.

Bu bölümde umut verici veriler, araştırmalar, geçmişteki ve gelecekteki değer kuramları üzerinde duracağız. Bunu yaparken yakın gelecekte kaydetmemiz gereken kuramsal ve olgusal ilerlemeleri tartışacağız. Bu konuları kesin olarak değil, olasılıkları bağlamında ele alacağız.

ÖZGÜR SEÇİM DENEYLERİ:

DENGELEŞİM (HOMEOSTATIS)

Yapılan yüzlerce deneyde, yeterli seçenek olması ve özgür seçim koşulu sağlanması durumunda, hayvanlarda bünyelerine yararlı olacak yiyecekleri seçmelerini sağlayan evrensel ve doğuştan gelen bir yetenek olduğu saptanmıştır. Bedenin bu bilgeliği daha az rastlanan durumlarda da etkisini sürdürmektedir.

Örneğin, bünyelerindeki adrenalin düzeylerine müdahale edilen hayvanlar yine bu duruma uygun bir diyet seçerek hayatta kalmayı başarabilmektedir. Gebe hayvanlar da gelişen dölütlerinin gereksinimleri doğrultusunda doğru diyeti seçebilmektedir.

Bunun tam anlamıyla kusursuz bir bilgelik olmadığını artık biliyoruz. Bu beslenme biçimi, örneğin vitamin gereksinimi söz konusu olduğunda verimliliğini yitirebilmektedir. Daha alt düzeydeki hayvanların daha üst düzeydekiler ve insanlarla karşılaştırıldığında zehire karşı daha duyarlı oldukları görülür. Önceden oluşturulmuş gereksinim alışkanlıkları metabolizmanın güncel gereksinimlerini gizleyebilir. Daha sık rastlanan bir durum da insanlarda, özellikle de nevrotik kişilerde, bedenin bu bilgeliğinin tamamı ile ortadan kalkmasa da bozulmuş olduğunun gözlenmesidir.

Bu genel ilkenin yalnızca yemek seçiminde değil, bedenin her türlü gereksiniminde geçerli olduğu ses getiren dengeleşim (homeostatis) deneyleri ile kanıtlanmıştır. Şimdi oldukça açık bir şekilde görülüyor ki tüm canlı varlıklar, yirmi beş yıl önce düşündüğümüzün tersine, çok daha özerk, kendini yönetebilen ve düzenleyebilen bir yapıya sahiptir. Organizma büyük bir güveni hak etmektedir. Örneğin, bebeklerin uyku süresi, beslenme alışkanlıkları, sütten kesilme, tuvalet eğitimi gibi konulardaki seçimlerine güvenmemiz gerektiği konusunda her geçen gün yeni şeyler öğreniyoruz.

Bununla birlikte son zamanlarda, özellikle fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkları olan kişilerin incelenmesi sonucunda, iyi seçimler ve kötü seçimler yapan iki ayrı insan tipi olduğunu ayırt ettik. Özellikle psikanalistlerden bu tip davranışların gizli nedenleri olduğunu ve bu nedenlere saygı göstermemiz gerektiğini öğrendik.

Bu bağlamda, değerler kuramı açısından etkileyici sonuçlar ortaya koyan bir deney üzerinde durabiliriz. Beslenme alışkanlıklarını seçme konusunda özgür bırakılan tavukların kendileri için iyi olanı seçme yetenekleri oldukça geniş farklılıklar sergilemiştir. Daha iyi seçim yapan tip yapamayana göre daha

güçlü, cüsseli ve baskın olmaya başlamış, yani her şeyden en iyi şekilde yararlanmıştır. İyi seçim yapan tipin beslenme alışkanlıkları zayıf olan tipe uygulandığında onların da daha güçlü, cüsseli ve baskın olmaya başladıkları, ancak asla iyi seçim yapabilen tipin düzeyine ulaşamadıkları gözlenmiştir. Bu, kötü seçim yapan tip için neyin yararlı olduğu konusunda, iyi seçim yapan tipin daha doğru bir seçim yaptığı anlamına geliyor. İnsanlar üzerinde yapılan çalışmalarda da, düşündüğüm gibi, benzer sonuçlara ulaşılırsa (ki bunu destekleyici pek çok klinik veri bulunuyor) her türlü kuramın yeniden yapılandırılması gerektiği de gözler önüne serilecektir.

İnsani değer kuramı söz konusu olduğunda, seçilmemiş insanların seçimlerinin istatistiksel açıdan tanımlanabilmesine dayanan her türlü kuram geçersiz olacaktır. İyi ve kötü seçim yapan tiplerin, sağlıklı ve hastalıklı insanların seçimlerinin ortalamaya vurulması bir anlam taşımaz. Uzun vadede insan için neyin iyi olacağını bize yalnızca sağlıklı insanların seçimleri, hazları ve yargılan söyleyebilir. Tıpkı, nevrotik insanların seçimlerinin yalnızca nevrozun dengede tutulabilmesi için ne yapılması gerektiğini göstermesi ya da beyinsel zedelenme yaşamış bir insanın seçimlerinin ancak korkunç bir yıkımın önlenmesi için neler yapılabileceğini göstermesi gibi. Adrenalin düzeyi ile oynanmış bir hayvanın seçimleri ölmemesini sağlayabilir, ancak aynı seçimler sağlıklı bir hayvanın ölümüne yol açacaktır.

Hazcı değer kuramlarının ve aktöre (etik) kuramlarının başarısız olmasının temelde bu nedene bağlı olduğunu düşünüyorum. Sayrılı bir güdülenmeye bağlı hazların sağlıklı güdülenmiş hazlarla aynı kefeye konulamayacağı inancındayım. Dahası, Sheldon ve Morris'in de belirttiği gibi, törel kurallar, yalnızca tavuk ve sıçanlar değil, insanlar arasındaki yapısal farkları da göz önüne almak zorundadır. Bazı değerler tüm (sağlıklı) insanlar için geçerlidir. Bununla birlikte bazı değerler tüm insanlık için değil belirli tipteki insanlar ya da özgün bireyler için geçerlidir. Temel gereksinimler olarak adlandırdığım gereksinimler tüm insanlar için geçerlidir ve bu nedenle de paylaşılan değerlerdir. Kişiye özel gereksinimler ise kişiye özel değerler doğurur.

Bireyler arasındaki yapısal farklılıklar, kişinin kendisi, kültürü ve dünya ile ilişkiye geçme yolları arasında seçim farklılıkları, yani değerler yaratır. Bu konudaki araştırmalar ve klinisyenlerin bireyler üzerindeki evrensel deneyimleri birbirini destekler niteliktedir. Aynı şey insanın yapısal potansiyelinin tüm kültürler tarafından ancak küçük bir oranda kullanıldığı ya da gizlendiğini, onaylandığını ya da yadsındığını varsayarak kültürel farklılıkları ortaya koyan etnolojik veriler için de geçerlidir.

Tüm organizmaların kendini dışavurmak, yani işlevselliğini kullanmak için direttiğini gösteren biyolojik veri ve kuramlar ile kendini gerçekleştirme kuramları için de aynı veriler söz konusudur.

Kaslı bir kişi kaslarını kullanmaktan hoşlanır. Gerçekten de, psikolojik sağlık açısından çok önemli olan öznel uyum içinde, dizginlenmemiş, doyurucu işleyiş duygusunu tadabilmek ve kendini gerçekleştirebilmek için tüm bunları yapmak zorundadır.' Akıllı insanlar akıllarını, gözleri olan insanlar gözlerini kullanmalıdır.

Sevme, aşık olma yeteneğine sahip insanların sevme, aşık olma itkileri vardır. Sağlıklı olabilmek için bunları gerçekleştirmeyi gereksinirler. Kapasiteler kullanılmak için diretirler. Bu diretiş ancak yeterli şekilde

kullanıldıklarında azalacaktır. Yani, kapasiteler gereksinimlerdir. Bu nedenle de, aynı zamanda, içsel değerlerdir. Kapasiteler farklılaşabildiği oranda değerler de farklılaşacaktır.

TEMEL GEREKSİNİMLER VE HİYERARŞİK DÜZENLERİ

İnsanın, salt fizyolojik değil gerçek psikolojik gereksinimlerinin de içsel yapısının bir parçası olduğu bu noktaya kadar yeterince açık bir şekilde gösterildi. Bunlar, sayrılığın ve öznel hastalık durumunun engellenmesi için çevre tarafından en uygun şekilde doyurulması gereken eksiklikler olarak düşünülebilir.

Bu durum, bünyenin tuza, kalsiyum ya da D vitaminine vb. gereksinim duymasına benzetilebilir ve bu gereksinimlere temel ya da biyolojik gereksinimler adı verilebilir. Çünkü;

a) Yoksun kalan kişi sürekli olarak doygunluğun (gratification) peşinde koşacaktır;

b) Doygunluktan yoksun kalmak kişiyi sayrılı ve zayıf kılacaktır;

c) Gereksinimin doyurulması sağaltıcı bir etki yaratacak, eksiklik-sayrılığım iyileştirecektir;

d) Sürekli beslenme sayrılığı önleyecektir;

e) Sağlıklı (gereksinimini doyurmuş) kişide bu eksiklikler baş göstermeyecektir.

Bununla birlikte, bu gereksinim ve değerler birbirleri ile, güç ve öncelik bakımından, hiyerarşik ve gelişimsel bir ilişki içerisindedir. Güvenlik sevgiye göre daha öncelikli ya da güçlü, baskıcı ve yaşamsal bir gereksinimdir. Yiyecek gereksinimi ise her ikisinden de güçlüdür. Dahası, bu temel gereksinimler, diğer tüm temel gereksinimler gibi, genel anlamda kendini gerçekleştirme yolunda atılan adımlardır.

Bu veriler göz önüne alındığında, felsefecilerin yüzyıllardır etkisiz bir şekilde çözmeye çalıştığı değerler sorununun üstesinden gelinebilir. İnsan için, tüm insanların ulaşmaya çabaladığı tek bir nihai değer var gibi görünüyor. Çeşitli uzmanlar bunu kendini gerçekleştirme, kendini tamamlama, bütünsellik, psikolojik sağlık, bireyleşme, özerklik, yaratıcılık, üretkenlik gibi değişik şekillerde adlandırıyor. Bununla birlikte, hepsi de bunun, gizilgüçlerin gerçekleştirilmesi, yani kişinin tam anlamıyla insanlaşması, insanın tüm olasılıkları anlamına geldiği konusunda birleşiyor.

Ancak, bir gerçek var ki, insanın kendisi bundan habersiz. Biz psikologlar, gözlemlerimiz ve çalışmalarımız yolu ile dağınık verileri bir araya getirmek ve açıklamak amacıyla bu kavramı ortaya attık. Kişinin kendisi göz önüne alındığında tek bildiği şey vazgeçilmez bir sevgi arayışında olduğudur ve bunu elde ettiği zaman sonsuza dek mutlu ve hoşnut kalacağını düşünmektedir. Bu gereksinimini giderdikten sonra arayışının süreceğini, daha yolun başındayken bilemez. Temel bir gereksinimin giderilmesi, daha “yüksek” bir diğerinin güçlenmesine yol açacaktır.

Oysa kişinin, içinde bulunduğu dönemde kendine egemen olan ve hiyerarşinin herhangi bir noktasında bulunan gereksinimi mutlak gördüğü, bu gereksinime yaşamla eşanlamlı bir değer verdiği görülecektir. Bu durumda, bu temel gereksinim ve değerler hem kendi içinde bir erek, hem de tek bir nihai hedefe yönelik adımlar olarak ele alınabilirler. Gerçekten de, yaşamın tek ve

nihai bir değeri ya da ereği var. Ayrıca, insanın karmaşık bir ilişkiler ağı ile örülü hiyerarşik ve gelişimsel bir değerler sistemine sahip olduğu da bir gerçek .

Bu yaklaşım, Varlık ve Oluş arasındaki karşıtlığın yarattığı görünürdeki çelişkiyi çözmemize de yardımcı olacaktır. İnsanın nihai insanlık yolunda sürekli bir arayış içinde olduğu doğru. Bu, değişik bir Oluş ve gelişme anlamına gelebilir ve asla ulaşılamayacak bir konuma ulaşmaya çabalamakla sonsuza dek lanetlenmiş olmaya benzer. Neyse ki artık bunun doğru olmadığını ya da tek doğrunun bu olmadığını biliyoruz. Bununla birleşen bir doğru daha var. Mutlak Varlığın geçici durumları, yerinde bir Oluş için bizi doruk deneyimlerle tekrar tekrar ödüllendirir. Temel gereksinimlerimizin doyumunu sağlamak, bize kendi içlerinde kusursuz ve mutlak hazlar olan ve yaşam için kendilerinden başka onaya gereksinim duymayan pek çok doruk deneyim yaşatır. Bu, yaşamın sonunda bir yerlerde bir Cennet olduğu düşüncesinin yadsınmasına benzer. Diyebiliriz ki cennet yaşam boyunca, biz yaşamın sıradan uğraşlarına yeniden kapılmadan önce, hazlarmı bir süreliğine de olsa yaşamamız için bizi beklemektedir. Ve cenneti bir kere bile tatmak yaşam boyu unutamayacağımız, anılarımızda yaşatacağımız ve gergin durumlarda bize güç veren bir deneyime dönüşecektir.

Dahası, an be an gelişim de, belirli bir anlamda, kendi içinde ödüllendirici ve haz verici bir süreçtir. Her ne kadar dağın doruklarındaki bir deneyim olmasa da eteklerindeki bir doruktur. Mutlağın, kendi kendini onaylayan hazların parıldayışları, Varlığın küçük anlarıdır. Varlık ve Oluş çelişik ya da birbirini dışlayan bir yapıda değildir. Yaklaşma da ulaşma da kendi içinde ödüllendiricidir.

Burada, ilerideki Cennet (gelişim ve aşkınlığın cenneti) ile gerideki "Cennet" (gerilemenin cenneti) arasında bir ayrım yapmak istediğimi vurgulamak istiyorum. "Yüksek Nirvana" ile "alçak Nirvana" arasında, birçok klinisyenin birbirine karıştırdığı bir ayrım bulunmaktadır.

KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME: GELİŞİM

Bizleri sağlıklı gelişim ya da kendini gerçekleştirme eğilimleri kavramını ortaya atmaya iten araştırma sonuçlarını daha önce yayınlamıştım. Bu kısmen tümdengelimli bir kavramdır, çünkü bu kavramın gerçek olduğu varsayılmadığı takdirde insan eylemlerinin birçoğu anlamlandırılamaz. Bu sonuç, varlığı önceden bilinmeyen, ancak gözlem verilerinin bir anlam kazanabilmesi için orada olması gereken bir gezegenin keşfedilmesini sağlayan bilimsel ilke ile aynı temele dayanmaktadır.

Bu inancı destekleyen klinik ve kişisel kanıtların yanı sıra gittikçe artan sayıda test verileri var elimizde. İnsanda, genel anlamı ile kendini gerçekleştirme adı altında özetleyebileceğimiz, bir ileriye dönük olma ya da gelişim eğiliminin var olduğunu kesinlikle öne sürebilecek denli çok sayıda anlamlı, kuramsal ve deneysel veriye sahibiz. Psikolojik sağlık ya da özellikle kendini gerçekleştirmenin tüm alt aşamalarına yönelik bir gelişim olarak da tanımlayabileceğimiz bu eğilim, içsel bir kişilik bütünleşmesi, doğal bir dışavurum, tam bir bireysellik ve kimlik, yaratıcı olma, kör değil görebiliyor olma vb. istencine işaret eder. Yani, insan öyle bir yapıdır ki sürekli olarak varlığın daha çok tamamlanmasına yönelir. Bu, genel olarak anlaşıldığı şekli ile,

iyi değerlere, dinginlik, incelik, yüreklilik, dürüstlük, sevgi, bencil olmama ve iyi olmaya yönelik bir istençtir.

Bu noktada öne süreceklerimiz konusunda hassas sınırlar çizmemiz gerekiyor. Benim çalışmalarım genellikle, deyim yerindeyse, “başarıya ulaşmış” yetişkinler üzerineydi. Başarısızlar ya da tökezlemişler üzerine elimde çok az veri var. Olimpiyatlarda madalya kazanmış atletler üzerinde çalışıp her insan için hızlı koşabilme ya da yükseğe atlayabilme ya da şu şu ağırlıkları kaldırabilmenin olanaklı olduğunu söylemek ve her yeni doğan bebeğin bunu başarabileceğini çıkarsamak tüm yönleriyle benimsenebilecek bir yöntem. Bununla birlikte bu olanağın gerçekliği bize istatistikler, olasılıklar ve olabilirlikler hakkında hiçbir şey söylemiyor. Buhler’in de haklı bir şekilde ortaya koyduğu gibi, bu durum kendini gerçekleştiren insanlar için de geçerlidir. Dahası, tam insanlığa ve sağlığa yönelik gelişimin insandaki tek eğilim olmadığı gerçeğinin de altını dikkatle çizmek gerekiyor.

Dördüncü bölümde de gördüğümüz gibi, aynı insanda ölme isteğine ya da korku, savunma ve gerileme gibi eğilimlere de rastlayabiliriz.

Yine de, her ne kadar sayıları az da olsa, en olgun, en gelişmiş, psikolojik açıdan en sağlıklı bireyler ile ortalama bireylerin yaşadığı doruk deneyimler ve geçici de olsa kendilerini gerçekleştirdikleri dönemler üzerinde yapılan çalışmalar, bize değerler hakkında pek çok şey öğretebilir. Bu da, bu insanların durumlarının hem kuramsal hem de deneysel açıdan açık olmasından kaynaklanıyor. Örneğin, bu insanlar insan olarak tanımlanmalarını sağlayan ve kendilerini, sözgelimi, maymundan ayıran kapasitelerini en iyi şekilde korumuş ve kullanmışlardır. (Bu yaklaşım, Hartman’in iyi insanı, “insan türünü tanımlayan niteliklerin daha çoğunu sergileyen kişi” olarak tanımlayan değerbilimsel görüşü ile uyuşmaktadır.) Yine, gelişimsel bakış açısına göre, bu insanlar evrimde daha üst basamaklardadır, çünkü gelişimin olgunlaşmamış ya da tamamlanmamış aşamalarında takılıp kalmamışlardır. Bu, bir böcekbilimcinin örnek olarak bir kelebeği ya da bir hekimin sağlıklı genç bir kişiyi seçmesinden daha gizemli, öncesel ya da zorlayıcı bir yaklaşım değildir. Her iki bilimci de, benim yaptığım gibi, örnek olarak “türün kusursuz, olgun ya da parlak bir örneğini” aramaktadır. Bu süreç, her iki yaklaşımda da yinelenebilen bir özelliğe sahiptir.

Tam insanlık, yalnızca “insan” kavramının, yani türün normlarının gereklerinin ne derece yerine getirildiğine bakılarak tanımlanamaz. Betimleyici, listeleyici, ölçülebilir, psikolojik bir tanım da verilebilir. Başlangıç aşamasındaki sayılı araştırma ve çok sayıda klinik deneyim yolu ile hem evrimini tam anlamıyla tamamlamış, hem de iyi bir şekilde gelişmekte olan insanın karakteristikleri hakkında genel bir kanı edinme olanağımız oldu. Bu karakteristikler yansız bir tanımlama sağlamakla kalmıyor, aynı zamanda öznel olarak ödüllendirici, haz verici ve özendirici oldukları da görülüyor.

İnsan türünün sağlıklı örneklerinin nesnel bir şekilde betimlenebilir ve ölçülebilir karakteristikleri aşağıdaki gibidir:

1. Gerçekliğin daha açık ve etkili algılanması.

2. Deneyime daha açık olma.

3. Kişinin daha yüksek bir bütünsellik, tamlık ve birlik içinde olması.

4. Kendiliğindenlik, kendini ortaya koyabilme, işlevlerini tam anlamıyla kullanabilme, yaşam dolu olmada artış.

5. Gerçek bir benlik, sağlam bir kimlik, özerklik, özgünlük.

6. Nesnellik, bağımsızlık, benliğin aşkınlığmda artış.

7. Yaratıcılığın yenilenmesi.

8. Soyut ve somutu bir potada eritebilme.

9. Demokratik karakter yapısı.

10. Sevme yeteneği, vb.

Tüm bu özellikler araştırmalarda titizlikle incelenmeli ve bu araştırmalar tarafından doğrulanabilmelidir. Açıkça görülüyor ki, bu konuda bir araştırma yürütmek olanaklıdır. Ayrıca, kendini gerçekleştirme ya da bu yönde bir gelişimi özendiren ya da doğrulayan öznel durumlar da bulunmaktadır.

Yaşamaktan tat alma, mutluluk ya da coşku, dinginlik, neşe, huzur ya da kişinin sıkıntılarla, endişe ve sorunlarla başa çıkabilme yeteneğine güvenmesi bu duygular arasında yer alır. Kendini aldatma ya da sağlıksız tutku, gerileme ve gelişerek değil korku ile yaşamak gibi durumların öznel belirtileri ise yoğun endişe, umutsuzluk, sıkılma, tat alamama, içsel suçluluk, utanç, amaçsızlık, boşluk ve kimliksizlik gibi duygulardır.

Bu öznel tepkiler de araştırma konusu olabilir. Bunlar üzerinde çalışmayı olanaklı kılan klinik tekniklere sahibiz. Kendini gerçekleştiren insanların özgür seçimlerinin (çeşitli olasılıklar arasından gerçek bir seçim yapılabilen koşullarda), doğal bir değer sistemi olarak, tanımlayıcı açıdan ve gözlemcinin beklentilerinden bağımsız bir şekilde, yani bilimsel olarak incelenebileceğini savunuyorum. "Bunu ya da bir diğerini seçmelidir" demiyorum. "Özgür bir seçim yapmasına izin verilen sağlıklı insanların şu ya da bir diğerini seçtikleri gözlenmektedir" savı üzerinde duruyorum. Bu yaklaşım, "Sağlıklı insanların değerleri ne olmalıdır?" sorusunu değil, "Değerleri gerçekte nelerdir?" sorusunu ortaya koymaktadır. (Bunu, Aristo'nun "gerçekten iyi ve değerli olan, iyi insana değerli ve güzel gelendir" düşüncesi ile karşılaştırabilirsiniz.)

Dahası, bu bulguların birçok insana genellenebileceğini düşünüyorum, çünkü öyle gözüküyor ki insanların çoğunda (belki de hepsinde) kendini gerçekleştirme eğilimi bulunmaktadır. Bu durum, özellikle açığa çıkarıcı psikoterapide belirgin bir şekilde görülmektedir. Ayrıca, en azından ilkesel olarak, insanların çoğunun kendini gerçekleştirmeye yatkın olduğu gözlemlenmektedir.

Yaşayan çeşitli dinler, insanların isteklerinin, yani insanların olmak istediklerinin bir dışavurumu olarak ele alındığında da insanların kendilerini gerçekleştirmek için çabaladığı ya da buna eğilimli olduğu ortaya çıkacaktır. Gerçekten de, kendini gerçekleştiren insanların karakteristik özellikleri olarak verdiğimiz tanımlama, dinler tarafından ortaya konulan ideallerle aynı doğrultudadır.

Benliğin aşkınlığı, gerçek, iyi ve güzelin bir potada eritilmesi, diğer insanlara katkı, bilgelik, dürüstlük ve doğallık, bencil ve kişisel güdüleri aşkınlık, "daha alt düzeydeki" tutkuların "daha yüce olan" için terk edilmesi, arkadaşçıllık ve incelik, amaçlar (dinginlik, huzur ve barış) ile araçların (para, güç, statü) rahatlıkla ayırt edilebilmesi, düşmanlık ve acımasızlık gibi

duyguların azalması gibi (bununla birlikte kararlılık, haklı öfke, kızgınlık ve kendini ortaya koyma da artabilir)...

1. Tüm bu özgür seçim deneylerinden, dinamik güdülenme kuramından ve psikoterapinin sınamalarından çıkarılabilecek sonuçlardan biri oldukça devrimci bir niteliktedir. En derin gereksinmelerimiz kendi içlerinde sakıncalı, kötü ya da kötücül değildir. Bu yaklaşım, kişinin içindeki Apollo-Diyonisos, klasik- romantik, bilimsel-şiirsel, us-itki, iş-oyun, dilsel-dilöncesi, olgunluk-çocuksuluk, erillik-dişilik, gelişim-gerileme bölünmesinin ortadan kaldırılmasında yeni ufuklar açmaktadır.

2. İnsan doğası felsefesindeki bu değişimin toplumsal açıdan temel karşılığı ise kültürün, gereksinimlerimizin doyurulmasında olduğu kadar engellenmesi ve denetlenmesinde de bir araç olduğunun görülmeye başlanmasıdır. Artık, neredeyse evrensel bir kimliğe bürünen yanlışı, birey ile toplumun çıkarlarının zorunlu bir çatışma içinde olduğu ve birbirini dışladığı varsayımı ya da uygarlığın insanın güdüsel itkilerine polislik yaptığı görüşü de yadsınabilir. Bu asırlık belitlerin (aksiyom) tümü, evrensel nitelikte bir kendini gerçekleştirmeyi besleyen sağlıklı bir kültür olasılığı ile geçerliğini yitirmektedir.

3. Yalnızca sağlıklı insan, deneyimden alman öznel haz, deneyime yönelik itki ya da istek ile deneyime duyulan temel gereksinim (kendisine gelecekte sağlayacağı yarar) arasında olumlu bir bağlantı kurabilir. Yalnızca bu tip insanlar düzenli bir şekilde kendileri ve başkaları için iyi olanın peşinde koşarlar. Daha sonra da bunun tadını, tüm yüreklerini vererek çıkarabilirler.

Bu tip insanlar için kendi içinde haz verici olan erdem bir ödül niteliğindedir. Doğal olarak iyiye yönelirler, çünkü yapmak istedikleri, yapmaktan hoşlandıkları ve hoşlanmayı sürdürecekleri, yapmayı onayladıkları şey budur.

Bu bütünsellik, olumlu iç bağlantı ağı kişi psikolojik sağlığını yitirmeye başlayınca zarar görür. O zaman, yapmak istediği şeyler kendisi için kötü olabilir. Yaptıklarından haz duymamaya başlar. Duysa bile, bir yandan da bunları onaylamamaktadır. Bu durumda hazzın kendisi zehirlenmiş bir durumdadır ya da çok kısa sürelidir. Başlangıçta hoşlandıklarından daha sonra haz duymamaya başlar. İtki, arzu ve hazlarının yaşamı aydınlatan ışığı zayıflar. Böylece, kendini doğru yoldan saptıran itki ve hazlarına güvenmemeye, bunlardan korkmaya başlar. Bu durumda da çatışma, bölünme, kararsızlık durumu ile, yani bir iç savaşla karşı karşıya kalacaktır.

Konu felsefi kuram bağlamında ele alındığında, birçok tarihi ikilem ve çelişkilerin bu bulguların ışığı altında aşıldığı görülüyor. Hazcı kuram sağlıklı insanlar için geçerlidir, sağlıksız insanlar için değil. Kimi insanlar gerçek, iyi ve güzel arasındaki bağlantıyı görebilir, bununla birlikte bu bağlantı yalnızca sağlıklı insanlar tarafından güçlü bir şekilde kurulabilir.

4. Kendini gerçekleştirme az sayıda insan tarafından görece başarılmış bir ilişkiler bütünüdür. Birçok insan için bu bir arayış, özlem, dürtü, istenilen, ancak henüz elde edilmemiş “bir şey”dir. Klinik bakış açısıyla bütünlüğü, sağlık ve gelişime yönelik bir dürtüyü ortaya koyar. Yansıtma testleri de, tıpkı X ışınlarının henüz yüzeye çıkmamış bir olağandışılığı saptayabilmesi gibi, bu eğilimin açık eylemler olarak değil potansiyel olarak varolduğunu ortaya çıkarabilir.

Bu da, bir psikologun bakış açısı ile, kişinin şu anda olduğu ile gelecekte olabileceklerinin aynı anda varolabileceğini gösteren, bu şekilde de Varlık ile Oluş arasındaki ikilemi ortadan kaldıran bir yaklaşımdır. Gizilgüç yalnızca gelecekte olacak ve olabilecekler değildir. Aynı zamanda, olandır da. Kendini gerçekleştirme değerleri birer erek olarak varolur ve yaşama geçirilmemiş olsalar da gerçektirler. İnsan, aynı anda hem olduğu hem de olmak istediğidir.

GELİŞİM VE ÇEVRE

İnsan doğasında, daha bütünleşmiş bir Varlığa, insanlığının daha kusursuz bir biçimde gerçekleştirilmesine yönelik bir itki sergiler her zaman. Bu görüş, meşe palamudunun meşe ağacı olmaya, kaplanın kaplanlığa ya da atın atlığa yönelik bir eğilimi olduğunu söylemekle aynı bilimsel, doğalcı anlamı taşımaktadır.

İnsana insanlık öğretilmez. Diğer bir deyişle, ona bu yolla nihai bir biçim verilemez. İnsanlık, insanın içine döküldüğü bir kalıp değildir. Çevrenin en büyük rolü, çevrenin değil kendi potansiyelini gerçekleştirmesinde kişiye yardımcı olmak ve onu bu yolda özgür bırakmaktır. Çevre insana potansiyel ya da yetenekler vermez. İnsanın henüz dölüt durumunda iken bacak ve kollarının olması gibi, bu gizilgüç ve yetenekleri de vardır. Yaratıcılık, kendiliğindenlik, kişisellik, özgünlük, başkalarını önemseme, sevme, gerçeğin peşinde koşma gibi potansiyeli, kolları, bacakları, beyni gibi türüne özgüdür.

Bu yaklaşım elimizdeki verilerle, bir aile ve kültür içinde yaşamanın insanlığı tanımlayan bu psikolojik gizilgüçlerin gerçekleştirilebilmesi için gerekli olduğunu ortaya koyan verilerle çelişmemektedir. Bu karmaşaya bir son verelim. Bir öğretmen ya da kültür insanı yaratmaz. Onun içine sevme, bilgiyi arama, felsefe yapma, simgeselleştirme ya da yaratma tohumları ekmez. Bunun yerine, dölütte bulunanların gerçeğe dönüşmesi yolunda onu yüreklendirir, besler, özendirir. Bir kedi ya da köpek yavrusuna belirli bir şekilde davranan anne ya da kültür onu bir insana dönüştüremez. Kültür güneş, besin ve sudur; tohumun kendisi değil.

“İÇGÜDÜ” KURAMI

Kendini gerçekleştirme, benlik, özgün insanlık vb. üzerine çalışan kimi düşünürler, insanın kendini tamamlama eğiliminde olduğunu oldukça etkin bir şekilde ortaya koymuşlardır. Bu gönderme ile, kendi doğasına karşı dürüst olması, kendine gücenmesi, özgün ve doğal olması, kendini dürüstlükle ortaya koyması ve eylemlerin kaynağını kendi iç doğasında araması öğütıenmektedir kişiye.

Doğal olarak bu da ideal bir öneridir. Yetişkinlerin çoğunun nasıl özgün olunacağını bilmediği ve kendini ortaya koymasının yalnız kendisi değil başkaları üzerinde de bir yıkım etkisi yaratabileceği konusunu gerektiği kadar irdelemezler. “Neden ben de kendime güvenmeyeyim ya da kendimi ortaya koymayayım?” diye soran bir tecavüzcüye ya da sadiste hangi yanıt verilmelidir?

Bu düşünürler bazı konuları gözden kaçırmış, özgün bir davranışın iyi bir davranış olacağını, içten gelen bir eylemin iyi ve doğru olacağını yeterince açık bir şekilde ortaya koyamamış, yalnızca bir göndermeyle yetinmişlerdir. Burada açıkça ima edilen, gerçek benliğin, içsel özün iyi, güvenilir, törel olduğudur.

Bu onaylama, inSanın kendini gerçekleştirdiği ve ayrı bir varlık olarak kanıtlanma gereksinimi duyduğu onaylamasından açıkça ayrılabilmektedir. Bunun olanaklı olduğunu düşünüyorum. Dahası, bu düşünürler içsel özün bir dereceye kadar kalıtsal olması gerektiğini belirtmekten kaçınmışlardır. Bu önerme açıklıkla benimsenmezse söylenilen her şey arapsaçına dönecektir. Diğer bir deyişle, bu " içgüdü" ya da benim deyimimle, temel gereksinim kuramı üzerinde; yani, kısmen kalıtsal olarak belirlenmiş asıl, gerçek gereksinimlerimiz, özlem ve arayışlarımız ya da insani değerlerimiz üzerinde çok daha fazla çalışmamız gerekiyor.

Hem biyoloji oyununu hem de toplumbilim oyununu aynı anda oynayamayız. Hem her şeyin kültürün eseri olduğunu söyleyip hem de insana kendine özgü bir doğa atfedemeyiz. Bu iki sav birbiri ile bağdaşmaz.

İçgüdüler alanındaki sorunların içinde, üzerinde en çok bilgi sahibi olmamızı gerektiren, buna karşın hakkında en az bilgili olduğumuz konu saldırganlık, düşmanlık, nefret ve yıkıcılıktır. Freudcular bunun içgüdüsel olduğunu öne sürmektedir. Dinamik psikolojiyi benimseyenlerin büyük bölümü bunun doğrudan içgüdüsel olmadığı, içgüdüsel ya da temel gereksinimlerin doyumunun engellenmesine tepki olarak sürekli varoldukları görüşündedir.

Daha doğru bir yaklaşım sunduğuna inandığım diğer bir veri ise öfkenin niteliğindeki farklılıkların, psikolojik sağlığın iyiye mi yoksa kötüye mi gittiğini ortaya koyduğu yolundadır. Daha sağlıklı insanlarda öfke, yaşanan duruma bir tepki olarak ortaya çıkar. Geçmişten edinilmiş bir karakteristik değildir. Bir haksızlık, kötüye kullanma ya da saldırı olarak gerçek ve şu anda olana karşı gerçekçi ve etkin bir tepkidir. Geçmişte işlenen günahların acısını o anda yanında bulunan suçsuz insanlardan çıkarmak biçiminde ortaya çıkan, etkisiz ve hedefini şaşırmış bir boşalım değildir. Öfke, psikolojik açıdan sağlıklı olmakla ortadan kalkmaz. Kararlılık, öz-onaylama ve kendini savunma haklı kızgınlık ve kötüye karşı savaşma biçimini alır. Böyle bir insan haksızlıklara karşı, ortalama insana göre daha etkili savaşabilir. Kısacası, sağlıklı öfke kişisel güç ve kendini onaylama biçimini alır. Sağlıksız ya da talihsiz, kötüye kullanılmış kişinin saldırganlığı ise kin, gaddarlık, kör bir yok edicilik, zorbalık ve acımasızlığa dönüşme eğilimindedir.

Bu şekilde ortaya konulduğunda sorunun, yukarıda adı geçen araştırmada olduğu gibi, bir inceleme konusu olabileceği görülmektedir.

DENETİM VE SINIRLAR SORUNU

İçten-kaynaklanan-aktöre kuramcılarının karşılaştığı bir diğer sorun da ortalama insanda görülmeyen ve kendini gerçekleştiren, özgün insanda rahatlıkla ortaya çıkan kendini disipline edebilme konusudur

Sağlıklı insanlarda, eğlence ve işin, öz-çıkarlar ve özgeciliğin, bireysellik ve kendini aşmanın olduğu gibi görev ve hazzın da aynı anlama geldiğini görürüz. Onların böyle olduklarını biliriz, ama bunu nasıl başarabildiklerini bilmeyiz. Sezgilerim, güçlü bir şekilde, bu tümüyle insan olan özgün kişilerin, pek çok kişinin olabileceklerinin gerçekleşmiş biçimi olduğunu söylüyor. Bununla birlikte, ancak çok az sayıda, belki yüz belki de iki yüzde bir insanın bunu başarabildiği gerçeğiyle karşı karşıyayız. Yine de, insan için umudumuzun tükendiğini söyleyemeyiz, çünkü ilkesel anlamda herkesin iyi ve sağlıklı bir insan olabileceğini biliyoruz. Üzücü olan ise ancak çok az sayıda insanın

gerçekten iyi insan olmasıdır. Neden bazılarının bunu başarabilirken diğerlerinin başaramadığını ortaya koymak istiyorsak, bu sorunu insanlık tarihinde kendini gerçekleştiren insanların incelenmesi bağlamında ele almamız gerekmektedir.

Sağlıklı bir gelişimin önkoşulunun temel gereksinimlerin giderilmesi olduğunu artık biliyoruz. (Nevroz, vitamin eksikliği gibi, yoksun kalma nedeniyle ortaya çıkan bir hastalıktır). Bununla birlikte, dizginlenmemiş bir hoşgörü ve doyumun patolojik bir kişiliğe, (oral kişilik), sorumsuzluk, olgunlaşamama, sıkıntılarla baş edememe gibi karakter bozukluklarına yol açabilecek sakıncaları olduğunu da biliyoruz. Araştırmalardan elde edilen bulguların azlığına karşın, geniş klinik ve eğitsel deneyimlerimizden edindiğimiz bilgi aracılığıyla, bir çocuğun gereksinim duyduğu tek şeyin doyum olmadığını biliyoruz. Çocuk, fiziksel dünyanın doyumlara sınırlamalar getirdiğini ve doyuma yalnız kendisinin değil başkalarının da, örneğin anne babasının da gereksinim duyduğunu öğrenmelidir. Onları, amaçlara giden yolda yalnızca birer araç olarak görmemelidir. Bu da denetim, gecikme, sınırlar, geri çekilme, düş kırıklıklarına dayanabilme ve disiplin anlamına gelir. Ancak kendini disiplin altına alabilmiş ve sorumluluk sahibi bir kişiye "İstediğini yap, büyük olasılıkla doğru olanı yapacaksın", diyebiliriz.

GERİLETİCİ ETKİLER: PSİKOPATOLOJİ

Gelişimin önündeki engeller üzerinde de ciddi bir şekilde durmamız gerekiyor. Gelişimi duraksatan ya da ikinci plana iten, ilerleyememeye, gerilemeye ve savunmaya çekilmeye yol açan nedenler nedir? Kısacası patoloji ya da kimilerinin yeğlediği deyişle kötülük sorunu nasıl olup da insanı kendine çekebilmektedir? Neden bunca insan gerçek bir kimlik edinememiş, kendi kararlarını vermede ve seçimlerini yapmada bu derece güçsüz kalmıştır?

1. İtki ve kendini tamamlamaya yönelik eğilimler içgüdüsel de olsa hayvanların içgüdüleri ile karşılaştırıldığında oldukça güçsüz kalmakta ve alışkanlıkların, yanlış kültürel tutumların, travmatik dönemlerin ve yanlış eğitimin etkisiyle kolaylıkla bastırılabilmektedir. Bu nedenle, insanların seçim ve sorumlulukları diğer türlerinkinden çok daha önemli bir sorun oluşturmaktadır.

2. Batı kültürü tarihinde insanın bu içgüdüsel, sözde hayvansal doğasının kötü ya da günahkar olduğu inancı egemendir. Bunun sonucunda da, insanın bu özgün doğasının denetlenmesi, dizginlenmesi, bastırılması ve sindirilmesi amacı ile birçok kültürel kurum oluşturulmuştur.

3. Birey üzerinde yalnızca bir değil, iki ayrı güç etki eder.

Sağlığa yönelik güçlerin yanı sıra, sayrılığa ve zayıflığa iten yıldırıcı-geriletici güçler de etkilidir insan üzerinde. İleriye doğru, "yüksek Nirvana"ya yönelebileceğimiz gibi geriye, "alçak Nirvana" ya da yönelebiliriz.

Kanımca geçmişteki ve günümüzdeki değer ve töre kuramlarının temel eksiği, psikopatoloji ve psikoterapi üzerine yeterli bilgiye sahip olmamalarıdır. Bilge insanlar tarih boyunca erdemin, iyiliğin güzelliklerinden, tin sağlığı ve kendini gerçekleştirmenin iç güzelliğinden söz etmiş, ancak çoğu insan ters bir tutum sergileyerek mutluluk ve özsaygıya giden bu yolu yadsımıştır. Öğreticilerin eline ise, sinirlenmek, sabırsızlanmak, hayal kırıklığına uğramak, azarlamak, aşırı isteklendirme ve umutsuzluk arasında gidip gelmekten başka bir şey geçmemiştir. Birçoğu ellerini kavuşturup ilk günahtan ya da insanların

içsel kötülüğünden dem vurmaya başlamış, insanın ancak insan ötesi güçler tarafından kurtarılabileceği sonucuna varmıştır.

Bu sırada, insanların zayıflıkları ve korkuları üzerine çalışan dinamik psikoloji ve psikopatoloji devasa, zengin ve aydınlatıcı bilgi dağarcığı oluşturmuştur. İnsanların neden yanlış şeyler yaptığı, neden kendi mutsuzluk ve yıkımlarını yarattığı, neden sapık ve sayrı insanların olduğu konusunda artık pek çok şey biliyoruz. Bunun sonucunda da insandaki kötülüklerin (tümüyle olmasa da) büyük oranda zayıflık ve bilgisizlikten kaynaklandığını, bağışlanabilir, anlaşılabilir ve aynı zamanda sağaltılabilir olduğunu kavradık.

İnsani değerler ve iyi-kötü üzerine görüş bildiren bunca bilgili insanın, bilim insanının, felsefeci ve tanrıbilimcinin insan doğasını geliştiren ve değiştiren, insanların daha güçlü, erdemli, yaratıcı, ince, sevgi dolu, düşünceli ve huzurlu olmalarını sağlayan psikiyatristleri bütünüyle yadsıması beni hem hayrete düşürüyor hem de üzüyor. Bunlar kendini tanıma ve kabülün sonuçlarından sadece birkaçıdır. Bunların yanı sıra daha üst ya da düşük düzeylerde pek çok sonuçları var psikoterapinin.

Öyle görülüyor ki bu konu burada ele alınamayacak denli karmaşık. Tek yapabileceğim, değer kuramı bağlamında birkaç sonucun taslağını çizmek olacaktır.

1. Kendini tanıma, kendini geliştirmenin, tek olmasa da, en önemli yoludur.

2. Kendini tanıma ve geliştirme pek çok insan için çok zordur. Bunun için çokça yürekli olmak ve uzun savaşımları göze alabilmek gerekir.

3. Yetenekli uzman bir terapistin yardımı bu süreci kolaylaştırabilse de, bu hiçbir şekilde tek yol değildir. Terapiden öğrenilen pek çok şey eğitime, aile yaşamına ve kişinin kendi yaşamını kurmasına aktarılabilir.

4. Kişinin korku, gerileme, savunma, güvenlik gibi güçleri anlamayı ve bunlara değer vermeyi öğrenmeye başlaması, yalnızca bu tip bir psikopatoloji çalışması ve terapi aracılığı ile olanaklıdır. Bu güçlerin anlaşılması ve onlara değer verilmesi yolu ile kişi kendisinin ve başkalarının esenliğe doğru gelişmesine yardımcı olabilir. Aşırı iyimserlik eninde sonunda düş kırıklığı, öfke ve umutsuzluk ile sonuçlanacaktır.

5. Sonuç olarak, insanların sağlıklı eğilimlerini anlamadan zayıflıklarını da gerçekten anlayamayız. Yoksa her şeye patolojinin gözlüklerinden bakmaya başlarız. Bununla birlikte, insanın güçlerini de, aynı zamanda zayıflıklarını da tanıyarak kavrayabilir ve geliştirebiliriz. Tersini yaparsak aşın iyimser bir yaklaşımla salt usçuluğa dayanmış oluruz.

İnsanların tümüyle insan olmaya daha çok yaklaşmalarını istiyorsak yalnızca kendilerini gerçekleştirmeye çalıştıklarını değil, aynı zamanda bundan çekindiklerini, korktuklarını ya da bunda etkisiz kaldıklarını da kavramamız gerekiyor. Ancak hastalık ile sağlık arasındaki bu diyalektik ilişkiyi tam anlamıyla anlayabilirsek dengeyi sağlık yönünde değiştirebiliriz.

Değerler, Gelişim ve Sağlık

İlkesel olarak, betimleyici ve doğalcı bir insan değerleri biliminin olanaklı olduğunu savunuyorum. “Olan” ile “olması gerekenin birbirini dışladığına inanan eski görüş kısmen yanlıştır.

İnsanların en yüksek değerleri ya da hedefleri üzerinde de, karıncaların, meşe ağaçlarının, atların ya da, söz konusu olursa, Marslıların değerleri

üzerinde çalıştığımız gibi çalışabiliriz. İnsanların kendilerini geliştirdiklerinde hangi değerlere eğilim gösterdiği, hangi değerlerin peşinde koştuğu ve sağlığını yitirdiğinde hangi değerleri yitirdiğini (yaratmak ya da icat etmekten çok) keşfedebiliriz.

Bunun, etkili bir şekilde (en azından tarihin bu aşamasında ve elimizdeki sınırlı teknikler elverdiğince) yalnızca sağlıklı örneklerin diğer insanlardan ayrılması yolu ile yapılabileceğini de gördük. Nevrotik istekleri sağlıklı olanlarla ortalamaya vurup işe yarar bir sonuç elde edemeyiz. (Bir biyologun yakın bir zamanda "İnsansı maymunlarla uygar insan arasında bir türlü kuramadığımız bağlantıyı buldum: Biz" dediğini duymuştum.)

Bu değerlerin yaratıldıkları ya da üretildikleri kadar ortaya çıkarıldıklarını da düşünüyorum. İnsan doğasının yapısında bulunurlar, biyolojik ve kalıtsal kökenleri vardır, aynı zamanda kültür tarafından da geliştirilirler. Benim yaptığım, bu değerleri icat etmek, tasarlamak ya da istemek değil, tanımlamaktır ("bulunanlardan yönetim sorumlu tutulamaz"). Bu yaklaşım, örneğin, Sartre'ın görüşleriyle çelişmektedir.

Bunu, daha arı biçiminde, şu an için sağlıklı ya da sağlıksız, genç ya da yaşlı çeşitli insanların çeşitli durumlardaki seçim ve öncelikleri üzerinde çalıştığımı söyleyerek de ortaya koyabilirim. Nasıl araştırmacıların sıçanlar, maymunlar ya da nevrotikler üzerinde özgür seçim çalışmaları yapmaya hakkı varsa, bizim de bu tip bir çalışma yapmaya hakkımız var. Değerler üzerine sürüp gitmekte olan pek çok ilgisiz ve geciktirici tartışmanın önüne bu şekilde geçilebilir. Ayrıca bu yaklaşım bilimsel çalışmanın doğasını da öncel olanın (a pirori) sahasından çekip alacaktır. ("Değer" kavramının da yakın zamanda kullanım dışı kalacağına inanıyorum. Bu kavramın içeriği çok geniş. Diğer bir deyişle, çok fazla değişik gönderme içeriyor ve çok eski bir geçmişe dayanıyor. Dahası, bu çeşitli kullanımların çoğu bilinçsizce yapılmakta. Kavramın yarattığı bu karmaşa beni sözcüğün kullanımından tamamıyla vazgeçmeye itiyor. Genellikle, daha kesin ve dolayısıyla daha az karmaşık bir eşanlamlı kavram bulmak olanaklıdır.)

Bu da daha doğalcı ve betimleyici (daha "bilimsel") bir yaklaşım ortaya koymakta ve soruların biçimini dolaylı ve sınanmamış değerlerle yüklü "ödev" ve "zorunluluklar"dan, deneysel açıdan sınanabilir nitelikteki "Ne zaman?" "Nerede?" "Kime?" "Ne kadar?" "Hangi koşullarda?" vb. sorulara kaydırmaktadır.

Bir sonraki hipotezim de, görece sağlıklı (olgun, gelişmiş, kendini gerçekleştirmiş, bireyselleşmiş vb.) olarak nitelendirdiğimiz insanların, uygun koşullarda, en iyi ve güçlü durumlarındayken yaptığı özgür seçimlerin yüksek değerler, ebedi erdemler vb. olarak adlandırılan erdemlerle hemen hemen aynı olduğudur.

Daha tanımlayıcı bir şekilde ortaya koymak gerekirse, bu tip insanlar kendilerini güçlü hissettiklerinde, gerçekten özgür seçim olanaklı ise, yanlış, kötü, çirkin, bölünmüş, üzücü, cansız, sıradan olanı değil benim V-değerleri olarak adlandırdığım doğru, iyi, güzel, bütünleşmiş, neşe verici, canlı ve özgün olanı seçme eğiliminde olacaklardır.

İkincil bir hipotez olarak tüm bu V-değerlerine yönelme eğiliminin, zayıf ve belirsiz de olsa, hemen tüm insanlarda görüldüğü ortaya konulabilir. Diğer bir deyişle, bu değerler insana özgü değerlerdir ve en açık ve doğru, güçlü biçimde

sağlıklı insanlarda gözlenebilirler. Bu değerler, sağlıklı insanlarda savunma amaçlı (kaygı kaynaklı) ya da aşağıda sağlıklı-geriletici olarak anacağım değerlerle, “aşağı kayma” değerleri ile çok az karışırlar17.

Diğer bir olası hipotez ise şöyledir: Sağlıklı insanların seçimleri biyolojik açıdan kesinlikle kendileri için iyi olandır, bununla birlikte diğer anlamlarda da kendileri için en iyi olanı seçtikleri varsayılabilir. (Burada “kendileri için iyi olan” deyişi, “kendilerinin ve başkalarının kendilerini gerçekleştirmelerinde katkısı olan” anlamına gelmektedir.) Dahası, sağlıklı insanlar için (kendi seçimlerine göre) iyi olanın daha az sağlıklı insanlar için de iyi olabileceğini düşünüyorum. Daha iyi seçim yapabilselerdi onlar da aynı seçimi yaparlardı. Diğer bir deyişle, sağlıklı insanların seçicilikleri daha az sağlıklı insanlarınkinden daha iyidir.

Bu varsayımın sonuçlarından biri de, türün en iyi örneklerinin seçimlerinin incelenmesi ile insanlığın en yüce değerlerinin keşfedilebileceğinin ortaya konulmasıdır. Yani bu insanlar biyolojik açıdan üst örnekler olarak ele alınabilir. Bizim için iyi olana bizden daha duyarlı ve bu konuda daha bilinçlidirler. Burada, bize de yeterli zaman tanınması durumunda, en sonunda, onların hemen seçtiklerini seçeceğimiz varsaydmaktadır. Diğer biı deyişle, eninde sonunda onların seçimlerindeki bilgeliği göreceğimiz ve aynı seçimleri yapmaya başlayacağımız öne sürülmektedir. Bizim karaltı halinde görebildiklerimizi onlar açıkça ve tüm hatlarıyla algılayabilmektedir.

Bir diğer varsayımım da doruk deneyimlerde algılanan değerlerin yukarıda adı geçen seçim değerleri ile hemen hemen aynı olduğudur. Bunu seçim değerlerinin değerlerin yalnızca bir türünü oluşturduğunu göstermek için söylüyorum.

Son hipotezim de, türümüzün en iyi örneklerinde öncelik ya da güdülenme şeklinde varolan V-değerlerinin, bir dereceye kadar, “iyi” sanat eseri, Doğa ya da iyi bir dış dünya olarak tanımladığımız değerlerle aynı olduğudur. Diğer bir deyişle, kişide varolan V-değerlerinin dünyada algılanan değerlerle eşbiçimli olduğunu ve içsel değerler ile dışsal olanlar arasında karşılıklı güçlendirici ve zenginleştirici dinamik bir ilişki olduğunu düşünüyorum.

En yüce değerlerin insan doğasında varolduğu ve bu değerlerin insanın doğasında keşfedilebileceği varsayımı, bu hipotezin savlarından yalnızca biridir. Bu görüş, en yüce değerlerin ancak, Tanrı gibi, insanın ötesinde ve insan doğasının dışında varolan bir kaynaktan gelebileceğini öne süren eski ve geleneksel görüşlerle çelişmektedir.

İNSANLIK TANIMI

Bu tip savların doğasında olan temel kuramsal ve mantıksal güçlükleri dürüstlükle benimsememiz ve ele almamız gerekiyor. Bu tür tanımların içinde bulunan her bir öğenin ayrıca tanımlanması gerekmektedir. Bu çalışma sırasında insan kolaylıkla bir kısırdöngü içine düşebilir. Şu an için kimi kısırdöngüleri kabullenmemiz gerekiyor.

“İyi insan”, ancak bir insanlık ölçütüne karşılık gelecek şekilde tanımlanabilir. Ayrıca, bu ölçüt kesinlikle bir derecelendirme ile ilişkili olmalıdır. Kimi insanların diğerlerine göre daha insan olduğunu ve “iyi” insanların, “türün iyi örneklerinin” daha çok insan olduğunu ortaya koymalıdır. Bu gereklidir, çünkü insanlığı tanımlayan pek çok olmazsa olmaz nitelik var ve bunların hiçbiri insanlığı belirleyebilecek denli yeterli değil. Dahası, bu

tanımlayıcı niteliklerin çoğu da derecelendirmeye tabidir ve insanı hayvandan ayıran nitelikleri tam ve kesin bir şekilde ortaya koyamamaktadır. Bu noktada Robert Hartman'ın tanımlamasının oldukça kullanışlı olduğu görülüyor. İyi bir insan (ya da bir kaplan, bir elma ağacı), "insan" (ya da kaplan, elma ağacı) kavramının içini doldurabildiği oranda iyidir.

Bir açıdan bakılınca, bu gerçekten de çok yalın bir çözüm ve biz bu tanımı bilinçsizce de olsa her zaman kullanırız. Yeni anne olmuş bir kadın doktora "Bebeğim normal mi?" diye soracak ve doktor da kadının ne demek istediğini gereksiz usavurumlara başvurmadan anlayacaktır. Bir hayvanat bahçesinin sorumlusu kaplan alımı sırasında türün iyi örneklerini bulmaya çalışacaktır. Tanımlanmış ve tam anlamıyla gelişmiş tüm kaplanca özellikleri arayacaktır almak istediği kaplanlarda. Laboratuvarım için maymun alırken türün iyi örneklerini ararım. Garip ya da sıra dışı maymunlar değil, tam anlamıyla maymun olan maymunlar bulmaya çalışırım. Kuyruğu gerektiği şekilde değilse, örneğin maymunlar için değil de bir kaplan için kusursuzsa, aradığımı bulduğum söylenemez. Böcek koleksiyoncusu bir müze için kelebek ararken türünün en iyi örneğini, en olgun, en sağlam olanını bulmaya çalışır. Aradığı, türünün özelliklerini en iyi şekilde sergileyen bir örnektir. Aynı ilke "iyi bir Renoir" ya da "en iyi Rubens örneği" arayışında da geçerlidir.

Aynı ilke insan türünün en iyi örneklerini bulma arayışında da tümüyle geçerlidir. Tüm kapasiteleri tam anlamıyla gelişmiş, tüm işlevleri yerinde, özellikle de karakterinin temel, olmazsa olmaz belirli özelliklerini etkileyen hastalıkları taşımayan, insan türünü en iyi şekilde simgeleyen bir örnek bulabiliriz. Bu insanlar, "tümüyle insan olmaya en yakın" örnekler olarak tanımlanabilir.

Sonuç olarak bu o kadar da büyük bir sorun değil. Ama bir de bir güzellik yarışmasında seçici kurul üyesi olduğunuzda, bir koyun sürüsü ya da beslemek için evcil bir köpek almak istediğinizde ortaya çıkan sorunları aklınıza getirin. Bu tip durumlarda, ilk olarak, biyo-psikolojik belirleyicileri bastıran ve etkisizleştiren kültürel standartlar sorunuyla karşılaşırız. İkinci olarak evcilleştirme, yani yapay ve korunmalı bir yaşam sorusu karşımıza çıkar. Bu noktada insanların çeşitli anlamlarda evcilleştirilmiş olduklarını anımsamamız gerekiyor, özellikle de beyin zedelenmesi yaşamış olanların ya da daha çok korunan kişilerin, örneğin çocukların. Üçüncü olarak da, çiftçinin değerleri ile ineklerin değerlerini birbirinden ayırt edebilme sorunu ile yüzleşmemiz gerekiyor.

İnsanların içgüdüsel eğilimleri, kültürel etkilere oranla çok daha güçsüz olduğundan, psiko-biyolojik değerlerini ayırt edilebilmesi oldukça zorlu bir iştir. Fakat her ne kadar zor da olsa olanaklıdır, aynı zamanda çok önemli ve gereklidir. O halde, ana araştırma konumuz "sağlıklı seçiciyi seçmek" oluyor. Nasıl ki hekimler sağlıklı canlı varlıkları diğerlerinden ayırt edebiliyorsa, uygulanabilir amaçlar doğrultusunda bu ereğe de uygun bir şekilde ulaşılabilir. Burada asıl sorun kuramsaldır, yani sağlığın tanımlanması ve kavramsallaştırılmasıdır.

GELİŞİM DEĞERLERİ, SAVUNMAYA YÖNELİK DEĞERLER (SAĞLIKSIZ GERİLEME)

VE SAĞLIKLI GERİLEME DEĞERLERİ ("AŞAĞI KAYMA" DEĞERLERİ)

Gerçek özgür seçim ortamlarında, olgun ya da daha sağlıklı insanların yalnızca doğruluk, iyilik ve güzelliğe değil aynı zamanda gerileme, hayatta kalma ya da barış ve dinginlik ile dengeyi koruma, teslim olma, bağımlılık ve güvenlik, gerçeklikten korunma ya da kurtulma, Shakespeare'den dedektiflik öykülerine geçme, düş gücüne çekilme, hatta ölümü isteme (huzur) gibi eylemlere de değer verdiklerini görürüz. Bunlara kabaca, gelişim değerleri ve sağlıklı gerileme ya da "aşağı kayma" değerleri adını verebiliriz. Bu noktada, kişinin daha da olgun, güçlü ve sağlıklı olmasının gelişim değerlerine " aşağı kayma" değerlerinden daha çok gereksinim duyacağı anlamına geleceğinin altını çizelim. Yine de her iki değerler grubuna da gereksinim duyacaktır. Bu iki ayrı değerler grubu diyalektik bir ilişki içerisindedir ve açık eylem demek olan dinamik dengenin kurulmasını sağlarlar.

Temel güdülenmelerin, yüksek ve düşük düzeyli, daha güçlü ve daha zayıf, daha yaşamsal ve daha vazgeçilebilir ilişkisi içinde bulunan bir değerler hiyerarşisini hazır elden sunduğu unutulmamalı. Bu gereksinimler ikilik yaratan bir ilişki içinde değil bütünsel bir hiyerarşi içinde varolurlar. Diğer bir deyişle birbirlerinde dayanak bulurlar. Örneğin, özel yeteneklerin gerçekleştirilmesi için gerekli olan yüksek düzeyli gereksinimlerin, etkin olmadığı zaman bile ortadan kalkmayan güvenlik gereksiniminin karşılanmasına bağlı olduğu söylenebilir. (Etkin olmamakla açlığın besleyici bir yemekten sonra aldığı durumu kastediyorum.) Bu da düşük düzeyli gereksinimlere gerileme sürecinin her zaman için olası olduğu anlamına gelmektedir. Süreç bu bağlamda yalnızca patolojik ya da sayrıl olarak görülmemelidir. Organizmanın bütünlüğü için mutlak bir gereksinim ve "daha yüksek düzeyli gereksinimlerin" varlığının ve işlerliğinin önkoşulu olduğu da göz önüne alınmalıdır. Güvenlik sevginin olmazsa olmaz koşuludur, sevgi ise kendini gerçekleştirmenin. Öyle ise, sağlıklı gerileme değerlerinin seçilmesi de, "yüksek" değerlerde olduğu gibi, "normal" , doğal, sağlıklı, içgüdüsel vb. olarak düşünülmelidir. Bunların birbirleri ile diyalektik ve dinamik bir ilişki içerisinde olduğu da açıktır. (Ben bunu, ikilik değil hiyerarşik bir bütünsellik içinde olmak şeklinde tanımlamayı yeğliyorum.) Son olarak, açık ve betimsel bir olgu üzerinde durmak gerekiyor. Daha düşük düzeydeki gereksinim ve değerler çoğunlukla, insanların büyük bölümünde, daha yüksek gereksinim ve değerlerin belirleyicisidir. Diğer bir deyişle, güçlü bir gerileme etkisi yaratırlar. Yalnızca en gelişmiş, en olgun ve en sağlıklı insanlar (o da iyi ve oldukça iyi yaşam koşulları altında) daha sık ve tutarlı bir şekilde yüce değerleri seçer ve yeğlerler. Bu da, büyük olasılıkla, daha düşük düzeydeki gereksinimlerin doyurulması ve bu nedenle de uykuda ve edilgen olmaları, geriletici bir etki göstermiyor olmalarından kaynaklanmaktadır. (Gereksinimlerin giderilmesi varsayımının çok iyi bir dünyayı öngördüğü açık.)

Bunu açıklamanın klasik yollarından biri de, insanın yüce doğasının daha alçak olanın üzerinde yükseldiğini, ona bir temel olarak gereksinim duyduğunu ve onsuz yıkılacağını belirtmektir. Diğer bir deyişle, insanın yüksek doğası çoğunlukla, daha düşük düzeyde bir temel oluşturan doğasının doyumu söz konusu olmadan kavranılamaz. Daha yüksek düzeyli doğayı geliştirmenin en iyi yolu daha düşük düzeydekinin gerçekleştirilmesi ve doyurulmasıdır. Dahası, insanın yüksek doğası iyi ve oldukça iyi bir çevrenin şimdi ve geçmişte varolmasına da bağlıdır. Bu, insanın yüksek doğasının, ideallerinin, özlem ve yeteneklerinin içgüdülerin yadsınmasına değil doyurulmasına bağlı olduğu

anlamına geliyor. (Doğal olarak, burada sözünü ettiğim "temel gereksinimler" klasik Freudcuların "içgüdü" tanımı ile aynı değildir.) Bununla birlikte, konunun burada ele alınış şekli, Freud'un içgüdü kuramının yeniden değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koyuyor. Bu yaklaşım geçerliğini uzun zaman önce yitirmiş. Yine de, bu anlatım, Freud'un temel yaşam ve ölüm içgüdüleri ikiliği eğretilemesi ile çeşitli açılardan eşbiçimlilik sergiliyor. Belki de anlatımın özünü değiştirirken onun bu temel eğretilemesini de kullanabiliriz. İlerleme ile gerileme, daha yüksek ve daha düşük düzeyler arasındaki bu diyalektik ilişki, varoluşçular tarafından artık daha farklı bir biçimde dile getiriliyor.

Bu anlatımlar arasında çok da büyük bir fark göremiyorum, yalnız ben kendi açıklamamı deneysel ve klinik olgulara, onaylanabilir ya da yadsınabilir olana daha yakın tutmaya çalışıyorum.

İNSANIN VAROLUŞSAL İKİLEMİ

Tümüyle insan olmaya en yakın insanlar bile temel insani çıkmazdan yakalarını sıyıramazlar. İnsan, aynı anda, hem yalnızca bir yaratık hem de tanrısal bir varlıktır. Güçlü ve zayıf, sınırlı ve sınırsız, yetişkin ve çocuk, korku dolu ve yüreklidir. İlerler, geriler, kusursuzluğu arar ama aynı zamanda korkar kusursuzluktan. Hem ödlektir hem de kahramansı. Varoluşçuların bize sürekli olarak anlatmaya çalıştığı da budur. Elimizdeki verilerden hareketle, bu ikilem ve sergilediği diyalektiğin en iyi psikodinamik ve psikoterapi sistemlerine temel oluşturduğunu ve bu nedenle bu konuda varoluşçulara katılmamız gerektiğini düşünüyorum. Dahası, bu yaklaşımın her türlü doğalcı değerler kuramı için temel olduğu inancındayım.

Bu noktada, üç bin yıllık Aristocu mantık tarzı ile ikileştirme, bölümleme ve ayırma alışkanlığımızı bir yana bırakmamız büyük önem taşıyor, ("A ve A olmayan birbirinden tamamı ile farklıdır ve birbirlerini karşılıklı olarak dışlarlar. Seçiminizi yapın, ya bu ya da diğeri. Ama ikisini birden seçemezsiniz") her ne kadar zor da olsa bütünsel düşünmeyi atomistik düşünceye yeğlememiz gerekiyor. Tüm bu "zıtlar" aslında, özellikle de daha sağlıklı kişilerde, hiyerarşik bir bütünsellik içindedir. Terapinin başlıca ereklerinden biri de görünürde uyuşmaz şekilde zıt olup kutuplaştırılanların bütünleştirilmesine yönelmektir. Tanrısal özelliklerimiz hayvansal özelliklerimizin üzerinde yükselir ve onlara gereksinim duyar. Yetişkinlik yalnızca çocukluğun terk edilmesi anlamına gelmemelidir. Çocukluğun iyi değerlerini de içermeli ve onların üzerine kurulmalıdır. Daha yüce değerler daha düşük düzeydekiler ile hiyerarşik bir bütünsellik içindedir.

Sonuç olarak ikileştirmenin hastalığa yol açtığını söyleyebiliriz. Hastalık da ikileştirmeyi yaratır.

OLANAK OLARAK İÇSEL DEĞERLER

Daha önce de söylediğim gibi değerlerin bir bölümünü kendi içimizde keşfederiz. Bununla birlikte, bu değerler aynı zamanda kişi tarafından seçilir ve yaratılırlar. Keşfetmek, yaşamımızda bağlı olacağımız değerleri ortaya çıkarmanın tek yolu değildir.

Öz arayışın tam olarak tek anlamlı, tek bir yönü gösteren, yalnızca tek bir şekilde giderilebilecek gereksinimleri ortaya çıkarması çok az görülür. Hemen tüm gereksinimler, kapasite ve yetenekler çeşitli şekillerde doyuma ulaştırılabilir. Bu çeşitlilik, sınırlı da olsa bir çeşitliliktir. Doğuştan atlet olan bir

kişi pek çok spor dalı arasından seçim yapabilir. Sevgi gereksinimi pek çok kişi arasından biri ile ve çeşitli şekillerde giderilebilir. Yetenekli bir müzisyen flütten de klarnetten aldığı hazzı alabilir. Büyük bir entelektüel biyolog da olsa, bir kimyager ya da psikolog da olsa eşit derecede mutlu olabilir. İyi niyetli bir kişi kendini adayabileceği çeşitli görevler ve bunun için birçok neden bulabilir. Bunların hepsi onda bir doyum sağlayabilir. İnsan doğasının iç yapısının kemiksi değil de kıkırdaksı olduğu ya da eğitilip yönlendirilebileceği söylenebilir.

İyi bir test uzmanı ya da terapist kişinin yetenek ve kapasitesini, gereksinimlerini ve yapabileceklerini genel bir şekilde görebilir. Diğer bir deyişle, ona iş konusunda oldukça uygun bir yol gösterici olabilir; ama seçme ve vazgeçme sorunu varlığını sürdürecektir. Dahası, gelişmekte olan kişi seçeceği yazgıyı olanaklar, kültürel onaylama ve kınama vb. doğrultusunda az çok görmeye başlayınca ve kendini yavaş yavaş, örneğin, bir hekim olmaya adayınca da (seçim mi? seçilmek mi?) kendini-kurmak, kendini yaratmak sorunları kısa zaman içerisinde yine baş gösterecektir.

Disiplin, sıkı çalışma, hazzın ertelenmesi, kendini zorlama, kendini bir kalıba sokma ve eğitme “doğuştan hekim” olan bir kişi için bile bir zorunluluk halini alacaktır. İşini ne denli severse sevsin, uğruna sineye çekmesi gereken angaryalar olacaktır. Diğer bir deyişle, bir hekim olarak kendini gerçekleştirmek iyi bir hekim olmak anlamına gelir, sıradan bir hekim değil. Bu idealin bir bölümünü kendisi yaratmış, bir bölümünü kültüründen almış, bir bölümünü de keşfetmiştir. İyi bir hekimin nasıl olması gerektiği üzerine düşünceleri de kendi yetenekleri, kapasite ve gereksinimleri denli belirleyici olacaktır.

AÇIĞA ÇIKARICI TERAPİLER DEĞERLER ARAYIŞINDA YARDIMCI OLABİLİR Mİ?

Hartmann, ahlaki gereklerin psikanalitik bulgulardan çıkarılabileceği görüşüne karşıdır18. Burada “çıkarmak” ne anlama gelmektedir? Ben, psikanaliz ve diğer açığa çıkarıcı terapilerin insanın daha çok biyolojik ve içgüdüsel temellere dayanan içsel özünü ortaya çıkardığını ya da gözler önüne serdiğini öne sürüyorum.

Bu özün bir bölümünü, zayıf da olsa, içgüdüsel, biyolojik temelli olarak düşünebileceğimiz belirli öncelikler ve istekler oluşturmaktadır. Tüm temel gereksinimler ve bireyin doğuştan gelen kapasite ve yetenekleri bu sınıflandırmanın içindedir. Bunların, en azından eski, dışsal anlamı ile “ödev” ya da “ahlaki gerekler” olduğunu söylemiyorum. Yalnızca, bunların insan doğasının özünde olduğunu ve ayrıca bunların yadsınması ve engellenmesinin psikopatolojiyi ve dolayısıyla kötülüğü harekete geçireceğini söylüyorum. Bu ikisi eşanlamlı olmasalar da kesinlikle örtüşmektedir.

Benzer şekilde Redlich de “terapi arayışı bir ideoloji arayışına dönüştüğünde Wheelis’in de belirttiği gibi, düş kırıklığı kaçınılmaz olur. Psikanaliz bir ideoloji vermez” görüşünü savunur. “İdeoloji” sözcüğü gerçek anlamı ile ele alınırsa doğal olarak buda doğrudur. Yine de, burada çok önemli bir şey göz ardı ediliyor. Açığa çıkarıcı terapiler bir ideoloji sağlamasa da, en azından arılagen’in (gelişimin temeli, temel ilkesi -çn.) ya da özsel değerlerin ilkelerinin açığa çıkarılmasına, yalın bir şekilde ortaya konulmasına kesinlikle yardımcı olduklarını söyleyebiliriz. Yani, açığa çıkarıcı, derinlik terapisti bir

hastanın gizli bir şekilde peşinde olduğu, arzuladığı, gereksinim duyduğu en derindeki, en gerçek değerleri keşfetmesine yardımcı olabilir. Bu nedenle, Wheelis'in savının tersine, değerler arayışının doğru terapi tarzı ile bağlantılı olduğunu savunuyorum. Gerçekten de, yakın bir zamanda, terapinin de bir değer arayışı olarak tanımlanmasının olası olduğunu düşünüyorum. Sonuçta, kimlik arayışı ne de olsa, özünde kişinin kendi gerçek, özgün değerlerini aramasıdır. Bu durum, özellikle gelişmiş bir öz-bilgi ile (kişinin değerlerinin kendisine açık olması) diğerlerine dair gelişmiş bilginin (ve onların değerlerini kavramanın) uyuştuğu göz önüne alındığında açıklıkla görülecektir.

Son olarak, bence öz-bilgi ile törel edimler (ve değerlere bağlılık) arasındaki (varsayımsal) derin boşluğun üzerinde bu denli durulması da düşünce ile eylem arasındaki, diğer karakter tiplerinde bu denli yaygın olmayan, saplantılı bir boşluğun belirtisi olabilir. Bu, felsefecilerin çok eskiden beri "olan" ile "olması gereken", olgu ile ölçüt arasında bulunduğunu varsaydıkları ikiliğe de genellenebilir. Sağlıklı, doruk deneyimler yaşayan ve iyi saplantısal niteliklerini iyi isterik özellikleri ile bütünleştirebilmeyi başaran insanlarda, genelde, böylesi aşılamaz bir uçurum ya da boşluğun olmadığını gözlemledim. Bu insanlarda açık bilgi genellikle doğrudan doğal eylem ya da törel sorumluluğa dönüşmekteydi. Yani, yapılmasının doğru olacağını bildikleri şeyi yapıyorlardı. Sağlıklı insanlarda bilgi ile eylem arasındaki bu boşluğun yerini ne almıştır? Yalnızca gerçeklik ve varoluşun doğasında olan, yalnızca gerçek sorunlar; yapay sorunlar değil.

Bu kanı doğru ise, açığa çıkarıcı derinlik terapileri, yalnızca hastalığı ortadan kaldırıcı niteliği ile değil, aynı zamanda, doğru değerleri açığa çıkaran teknikler olarak da onaylanacaktır.

Çevreyi Aşkınlık Olarak Sağlık

Amacım, geçerli zihinsel sağlık tartışmaları arasında gözden kaçabilecek bir noktanın altını çizmek. Psikolojik sağlığı gerçekliğe, topluma, diğer insanlara uyum sağlama ile özdeşleştiren eski yaklaşımın yeni ve daha gelişmiş biçimlerde dirilme tehlikesi olduğunu görüyorum. Bu yaklaşım özgün ya da sağlıklı kişiyi kendi gerçekliğinde, özgünlüğünde, kendi iç-tinsel ve çevresel olmayan yasalarında, çevresinden farklı, bağımsız ya da çevresine karşı olması bağlamında tanımlamaktan çok çevre merkezli bir tanımı benimsemektedir. Yani kişi, çevresine egemen olma yeteneği, onunla olan ilişkisinde becerili, yeterli, etkili, yetkeli olması, iyi bir iş yapması, çevresini iyi algılaması, onunla iyi ilişkiler içerisinde olması, onun koşullarında başarılı olması ile tanımlanmaktadır. İş analizi ve bir görevin gerekleri bireyin değerinin ya da sağlığının temel ölçütü olmamalı. Yalnızca dışa dönük değil, aynı zamanda içsel bir yönlenme de söz konusudur. Dış-tinsel merkezleme noktası, sağlıklı tinin kuramsal tanımlamasında kullanılamaz. İyi bir organizmayı kendi içinde değil, yalnızca dışsal bir amaca yönelik bir araç gibi "ne için uygundur" koşuluna göre tanımlamaktan kaçınmalıyız. (Anladığım kadarıyla Marksist psikoloji, tinin gerçekliğin aynası olduğu görüşünün çok kaba ve açık bir anlatımıdır.)

Özellikle, Robert White'ın Psychological Review'da yayınlanan "Güdülenmenin Yeniden Ele Alınması" başlıklı yazısı ve Robert Woodworth'ün kitabı Dynamics o f Behavior (Davranışın Dinamikleri) adlı kitapları üzerinde duruyorum. Bunları seçmemin nedeni çok gelişmiş, eşsiz çalışmalar olmalarının yanı sıra güdülenme kuramının ileri doğru büyük bir yol almasını

da sağlamış olmalarıdır. Son noktasına kadar onlarla aynı görüşteyim. Bununla birlikte, yeterince ileri noktalara ulaşamadıklarını düşünüyorum. Çalışmaları, üzerinde durduğum sakıncayı bünyesinde gizliyor. Egemen, etkin olma ve gerçekliğe uyumun edilgen olmaktan çok etkin tarzları da olsa, yine de uyum kuramının bir çeşitlemesidir. Her ne kadar övgüye değer olsalar da, bu anlatımların yerine çevreyi aşkınlığı, ondan bağımsız olmayı, ona karşı durabilmeyi, onunla savaşabilmeyi ve onu boşlayabilmeyi, ona uydurulmaya karşı durmayı koyabilmeliyiz. (Bu terimlerin eril, Batılı ya da Amerikan tarzı nitelemeler olduğu tartışmasının çekiciliğine kapılmayacağım. Bir kadın, bir Hindu hatta bir Fransız da temelde egemen olma ve yetke terimleri bağlamında mı düşünürdü?) Bir zihinsel sağlık kuramında dış-tinsel başarı yeterli görülemez. İç-tinsel sağlığın da ele alınması gereklidir.

Diğerleri bu denli önemsemese benim de pek üzerinde durmayacağım bir örnek daha var. Harry Stack Sullivan'ın yaklaşımında olduğu gibi, benlik salt diğer insanların onun hakkında düşündükleri bağlamında, sağlıklı insanın aşırı bir kültürel görecelik içinde kaybolduğu bir şekilde tanımlanmaya çalışılıyor. Bunun olgunlaşmamış bir kişilik için doğru olmadığını söylemiyorum. Tersine, olgunlaşmamış kişilik için tam da bu durum geçerlidir. Fakat biz sağlıklı, bütünüyle gelişmiş kişi üzerinde duruyoruz. Ve onun ayırt edici özelliği, hiç kuşku yok ki, diğer insanların kamlarını aşkınlığıdır.

Tam olarak olgunlaşmış (özgün, kendini gerçekleştiren, bireyleşmiş, üretken, sağlıklı) kişinin anlaşılabilmesi için benlik ile benlik-olmayan arasındaki ayrımın korunması gerektiğini düşünüyorum. Bu görüşümü kanıtlamak amacıyla, aşağıda kısaca özetlenmiş noktalara dikkatinizi çekeceğim:

1. İlk olarak, 1951 yılında yayınlanan “Kültüre Direnme” başlıklı bir yazı üzerinde duracağım. Bu yazıda, üzerinde çalıştığım sağlıklı insanların gelenekleri yüzeysel bir şekilde benimsediğini, ancak özelde bunlara karşı önemsemez, rahat ve mesafeli bir tavır sergilediklerini ortaya koymuştum. Yani, bu gelenekleri ya benimsiyor ya da yadsıyorlardı. Uygulamada hepsi, kültürün aptallıklarını ve kusurlarını, daha az ya da çok geliştirme çabası ile, serinkanlı, esnek bir yaklaşımla geri çeviriyordu.

Gerekli gördüklerinde bunlara karşı dinç bir savaşım verebilecek yetenekteydiler. Yazıdan alıntı yaparsak: “Çeşitli oranlardaki düşkünlük ya da onay ve karşıtlık ile eleştiri, Amerikan kültüründen, kendi bakış açılarına göre iyi olanı seçtiklerini ve kötü olanı da geri çevirdiklerini ortaya koyuyor. Kısacası, bu insanlar kendi içsel ölçütlerine göre tartar, yargılar ve kendi kararlarını kendileri verirler.” Ayrıca, genelde insanlardan ayrı olmaya ve özel yaşama şaşırtıcı derecede güçlü bir düşkünlük sergiliyor, hatta gereksinim duyuyorlardı.

“Bu ve bunun gibi nedenlerden dolayı, bu insanlar özerk olarak tanımlanabilir. Diğer bir deyişle, (farklı olmaları durumunda) toplumun kurallarına değil, kendi kişiliklerinin kurallarına uymayı yeğlerler. İşte bu anlamda bu insanların yalnızca Amerikalı olmakla kalmayıp insan ırkının da üyesi olduklarını söylüyoruz.

Bir diğer savım da, bu insanların “ulusal karakterlerinin arka planda kaldığıdır. Kendi kültürlerinin az gelişmiş üyelerinden çok, kültürel sınırların ötesinde, birbirlerine daha çok benzemektedirler0.” Burada, bu insanların ayrı,

bağımsız, kendini yöneten bir yapıya sahip olduklarını ve yaşamlarında kendilerine yol gösterecek değer ve kurallar için kendi içlerine bakma eğilimi sergilediklerini vurgulamak istiyorum.

2. Dahası, ancak böyle bir ayrım ile Benliğe ulaşmanın, iç seslere kulak verebilmek amacıyla dış dünyaya sırt çevirmenin meditasyon, izleyici düşünme (contemplation, tefekkür) gibi biçimlerine kuramsal bir yer açabiliriz. Bu durum, sağlıklı olmanın düşleme, ilksel süreçlere yönelme, diğer bir deyişle, genelde içtinselin (intrapsychic) iyileştirilmesi yolu ile sağlandığı, dünyadan yüz çevirmenin olmazsa olmaz kural olduğu içgörü terapilerinin tüm süreçleri için de geçerlidir. Psikanalitik divan, kültürün olabildiğince dışına yerleştirilmelidir. (Daha geniş bir tartışmada, bilincin ve deneyim değerlerinin verdiği haz üzerinde mutlaka duracağım.)

3. Sağlık, yaratıcılık, sanat, oyun ve sevginin son zamanlarda ilgi konusu olması bize genel psikoloji hakkında pek çok şey öğretti. Bu keşiflerin çeşitli sonuçlarından birini, amacımız doğrultusunda özellikle ele alacağım: İnsan doğasının derinliklerine, bilinçdışına, ilksel süreçlere, arkaik, mitolojik ve şiirsel olana karşı değişen tavrımız. Sayrılığın köklerine ilk olarak bilinçdışmda rastlandığından, bilinçdışının kötü, kötücül, deli, kirli ya da sakıncalı olduğunu ve ilksel süreçlerin de gerçeğin biçimini bozduğunu düşünme eğiliminde olduk hep. Ancak, bu derinliklerin aynı zamanda yaratıcılığın, sanatın, sevgi, mizah ve eğlencenin, hatta belirli bir biçimde gerçeğin ve bilginin kaynağı olduğunu da artık öğrendik. Bu durumda, sağlıklı bilinçdışmdan, sağlıklı gerilemelerden söz edebiliriz. Özellikle birincil süreç bilişini ve arkaik ya da mitolojik düşünmeyi patolojik görmek yerine değerlendirmeye başlayabiliriz. Birincil süreç bilişine, yalnızca benlik ile ilgili değil dünyayı da kapsayan ve ikincil süreçlerin göremediği belirli türdeki bilgilere ulaşmak için başvurabiliriz.

Bu ilksel süreçler normal ya da sağlıklı insan doğasının bir parçasıdır ve kapsamlı her türlü sağlıklı insan doğası kuramı bu konunun üzerinde durmalıdır.

Bu yaklaşımı benimsersek, bunların içtinsel (intra-psychic) olduklarını da benimsememiz gerekecektir. Kendi özerk yasa ve kuralları tarafından yönetilirler. Aslında, dış gerçekliğe uyum göstermez, bu gerçeklik tarafından şekillendirilmezler. Dış gerçeklikle başa çıkmak amacıyla donatılmamış]ardır. Bu açıdan bakılınca, tüm bu savların doğru olduğu gerçeği ile yüzleşmemiz gerekiyor. Bu sorunların üstesinden kişiliğin daha yüzeysel katmanları gelir. Tüm insan tininin çevre ile başa çıkma araçları ile özdeşleştirilmesi, artık göze alamayacağımız bir yitimi de birlikte getirir. Uygunluk, uyum, uydurma, yetke (competence), sulta (mastery), başa çıkma sözcüklerinin tümü çevre odaklıdır ve bu nedenle de bu sözcükler, bir yanıyla çevre ile hiçbir ilişkisi olmayan tinin tümünün tanımlanmasında yetersiz kalırlar.

4. Davranışın başa çıkma yönü ile dışavurumsal yönü arasındaki ayrım da bu noktada önem kazanıyor. Tüm davranışların güdülenmiş olduğu belitine (axiom), çeşitli dayanak noktaları ile karşı çıktım. Burada da ("güdülenmiş olmak" ile ne denmek istendiğine de bağlı olarak) kendini ortaya koyan davranışın ya güdülenmemiş ya da, her şekilde, başa çıkmaya yönelik davranıştan daha az güdülenmiş olduğu üzerinde duracağım. Daha arı biçimlerinde, dışavurumsal davranışların çevre ile bir ilişkisi yoktur. Çevreyi değiştirmeye ya da ona uyum sağlamaya çalışmaz.

Uyum sağlama, uyumluluk, yetke ya da erk gibi sözcükler yalnızca başa çıkmaya yönelik davranışlara uygulanabilir. Gerçeklik merkezli bir insan doğası kuramı, dışavurum kavramını büyük güçlüklerle karşılaşmadan ele alamaz ve kapsayamaz. Dışavurumsal davranışın anlaşılmasının kolay ve doğal yolu, içtinselliği (intrapsychic) kıstas almaktan geçer.

5. Bir göreve odaklanmak hem canlı varlık içinde hem de çevrede etkin bir örgütlenmeyi doğurur. İlgisiz olan, algı alanı dışına itilir. İlgili çeşitli kapasite ve bilgiler kendilerini bir ereğin, amacın egemenliği altında toplar. Bu da, önem sıralamasının sorunun çözülmesine katkı, diğer bir deyişle işe yarar olma bağlamında oluşturulduğu anlamına gelir. Sorunun çözülmesinde yardımcı olmayan önemsizleşir. Seçim ve bunun yanı sıra, bazı şeylere karşı kör, dikkatsiz, dışlayıcı olma anlamına gelen soyutlama da zorunlu olur.

Oysa etkili olma ve yetke bağlamında ele alınan güdülenmiş algı, görev odaklılık ve işe yararlık bilişinin (White'ın tanımı ile "bir organizmanın çevresi ile gerçek bir etkileşim içine girmesi") eksik olduğunu öğrendik. Bilişin tam olabilmesi için, üzerinde durduğum gibi, ayrı, ilgisiz, arzusuz olması ve güdülenmiş olmaması gerekir. Nesneyi gerçek nitelikleri ile ancak bu şekilde, onu "işe yarar olan"a, "sakıncalı olan"a vb. soyutlamadan, kendi doğasında ve kendi nesnelliği içinde algılayabiliriz.

Çevreye egemen olmaya ya da bu alanda etkileyici olmaya çalıştığımız ölçüde müdahaleci olmayan, tam, bağımsız bir biliş olasılığını da azaltmış oluruz. Ancak oluruna bıraktığımızda tam anlamıyla algılayabiliriz. Psikoterapiden edindiğimiz deneyimlerden örnek vermek gerekirse, tanı koymaya ve bir eylem planı oluşturmaya ne denli hevesli olursak yardımcı olma olasılığımız da o denli azalacaktır. İyileştirmek için can atarsak iyileşme süreci de uzayacaktır. Psikiyatri araştırmacılarının iyileştirmeye çalışmamayı, sabırsız olmamayı öğrenmesi gerekir. Bunun gibi birçok durumda teslim olmak ve alttan almak, üstesinden gelmek ve başarıya ulaşmak anlamına gelecektir. Bu yolda yürüyen Taoistler ve Zen Budistleri biz psikologların yeni yeni farkına varmaya başladığı bu gerçeği binlerce yıl önce görmüştü.

Bu noktada, sağlıklı insanlarda dünyanın Varlığının bu şekil de idrak edilmesinin (V-Bilişi) daha sık görülen bir olay olduğunu, hatta bunun sağlığın tanımlayıcı özelliklerinden biri olabileceğini ortaya koyan bulgum büyük önem taşıyor. Bu durumun doruk deneyimlerde de (geçici kendini gerçekleştirme) geçici olduğunu keşfettim. Bu da, çevreyle kurulan sağlıklı ilişkiler bağlamında bile olsa erk, yetke, etkili olma sözcüklerinin birsağlık ya da aşkınlık kavramını açıklamaktan çok, etkin bir amaca yönelik olma durumunu ortaya koyduğu anlamına geliyor.

Bilinçdışı süreçlere yönelik bu tavır değişikliğinin sonuçlarınabir örnek de, yalnızca korkutma yerine duyumsal yoksunluğunda sağlıklı insan için hoşa giden bir durum olacağı varsayımıdır.Yani, öyle görünüyor ki, dış dünyanın kesip koparılmasıiç dünyanın bilinç düzeyine çıkmasına izin vermektedir. Dahasağlıklı insanlar iç dünyayı daha çok benimseyip bu dünyadandaha çok haz duydukları için de duyumsal yoksunluktan hazduyma eğiliminde olacaktır.

6. Son olarak, gözden kaçmadığından emin olmak için bir noktanın altını çizmek istiyorum. Gerçek Benlik için içe bakmakbir tür "öznel biyoloji"dir; çünkü bu çaba, kişinin kendi yapısal, yaradılışsa!, anatomik, fizyolojik ve biyokimyasal gereksinim, kapasite ve tepkilerinin, yani, biyolojik

bireyselliğinin bilincine varmayı amaçlar. Aynı zamanda, her ne kadar çelişik gibi görünse de, kişinin türe-özgülüğünü, yani insan ırkının tüm üyeleri ile ortak olan yönlerini yaşamasının yolu da budur. Yani,dış koşulları ne olursa olsun, tüm insanlık ile olan biyolojik kardeşliğiniyaşayacağı yoldur bu.

ÖZET

Bu düşüncelerin sağlık kuramı hakkında bize öğretebilecekleri:

1. Özerk benlik ya da arı insan tinini göz ardı etmemeliyiz. Bu benlik yalnızca bir araç olarak ele alınmamalıdır.

2. Çevre ile olan ilişkilerimiz söz konusu olduğunda bile, egemenolduğu kadar açık bir ilişkiye de kuramsal alan açmalıyız.

3. Psikoloji, kısmen biyolojinin kısmen de toplumbilimin bir dalıdır. Ancak, yalnızca bu değildir. İnsan tininin dış dünyanın bir yansıması ya da ürünü olmayan bölümü ile ilgili kendine özgü bir yaklaşıma sahiptir.

VI. Bölüm

GELECEKTEKİ GÖREVLERİMİZ

Gelişim ve Kendini Gerçekleştirme Psikolojisinin Bazı Temel Önermeleri

İnsan (doğasının, ereklerinin, gizilgüçlerinin, gerçekleştirdiklerinin) felsefesi değişince her şey değişir. Yalnızca politika, ekonomi, aktöre (etik) ve değerler felsefesi, insan ilişkileri ve tarihin kendisi değişmekle kalmaz; eğitim, psikoterapi, kişisel gelişim felsefeleri ve insanlara olabilecekleri ve derinliklerinde olmaya gereksinim duydukları hakkında nasıl yardımcı olunabileceği üzerinde duran kuramlar da değişir.

İnsanın kapasite, gizilgüç ve hedeflerinin kavramsallaştırılmasında böyle bir değişimi yaşıyoruz. İnsanın olanakları ve yazgısı üzerine yeni bir ufuk doğuyor. Bu durum yalnızca eğitimin kavramsallaştırılmasında değil bilim, politika, edebiyat, ekonomi ve dinin, hatta insan dışındaki dünyanın kavramsallaştırılmasında da pek çok yeni anlam içeriyor.

İnsan doğası üzerinde duran bu yaklaşım, her ne kadar geçerli durumdaki en kapsamlı iki psikoloji okulunun, -davranışçılık (ya da çağrışımcılık) ve klasik Freudcu psikanalizin- (insan doğası

felsefelerinin) sınırlı yapısına tepki olarak doğmuşsa da, şimdi artık bütün, tek ve kapsayıcı bir psikoloji dizgesi olarak tanımlanabilir. Bunu tek bir ad altında toplamak şu an için çok zor, belki de zamansız olacaktır. Geçmişte, temel yapısı üzerine düşüncemi ortaya koymak amacı ile “bütüncü-dinamik” psikoloji adını kullanmıştım. Kimileri de, Goldstein’ın izinden giderek, “örgensek’ (organismic) adını yeğlediler. Sutich ve diğerleri ise Benlik psikolojisi ya da İnsancı Psikoloji adını kullanıyor. Göreceğiz. Ben, on yirmi yıl içerisinde, seçmeci ve kapsayıcı yapısını koruması durumunda yalnızca “psikoloji” olarak adlandırılacağını öngörüyorum.

Her ne kadar geniş bir düşünce birliğinin söz konusu olduğunu düşünsem de, bu büyük düşünür topluluğunun “resmi” bir temsilcisi olarak konuşmaktansa kendi adıma ve kendi çalışmalarımdan yola çıkarak konuşmanın daha yararlı olacağı inancındayım. Yerimin kısıtlı olması nedeniyle “üçüncü güç” yaklaşımın ancak bazı ana savlarına yer verebileceğim

burada. Birçok noktada eldeki verilerin çok ötesine geçeceğim konusunda sizi uyarmam gerek. Bu savların bazıları topluluk önünde kanıtlanmış olmaktan çok kişisel kanı niteliğindedir. Bununla birlikte hepsi de ilkesel olarak doğrulanabilir ya da yadsınabilir niteliktedir.

1. Her birimiz içgüdüsel, içsel, verili, “doğal” vb. nitelikte temel bir iç doğaya sahibiz. Bu doğa, önemli oranda kalıtımsal olarak belirlenmiştir ve güçlü bir şekilde kalıcı olma eğilimindedir. Her ne kadar bu biyolojik belirlenim bölümsel ve basitçe betimlenemeyecek denli karmaşık da olsa, bireysel benliğin kalıtsal, yapısal ve çok erken edinilmiş kökleri üzerinde durmak gerekiyor.

Öncelikle, bu doğa kişinin kendisinden, kişi için önemli olan diğer insanlardan ve çevreden tepki bekler. Tamamlanmış bir ürün değil, “ham madde”dir.

Bu temel içsel doğaya içgüdüsel temel gereksinimleri, kapasite, yetenek, anatomik donanım, psikolojik ya da yaradılışsal dengeyi, doğum öncesi ya da doğumda gerçekleşen hasarları ve doğum sonrası yaşanan travmaları da katıyorum. Bu iç çekirdek kendini doğal eğilimler ya da yatkınlıklar olarak gösterir. Savunma ve başa çıkma mekanizmalarının, “yaşam tarzı”nm ve yaşamın ilk birkaç yılında şekillenen kişiliğe ait diğer tüm özelliklerin

bu doğanın içinde benimsenip benimsenemeyeceği ise hala tartışma konusudur. Bu ham madde dış dünya ile karşılaştığı anda çok çabuk bir şekilde benliğin içinde büyümeye ve bu dünya ile etkileşim içine girmeye başlar.

2. Bunlar gizilgüçlerdir, nihai gerçekleştirme değil. Bundan ötürü bir yaşam öyküleri vardır ve gelişimsel olarak ele alınmaları gerekir. Çoğunlukla (ama tümüyle değil) dış tinsel belirleyiciler (kültür, aile, çevre, öğrenme, vb.) tarafından gerçekleştirilir, biçimlenir ya da boğulurlar. Bu hedefsiz dürtüleri yaşamın çok erken aşamalarında aktarma yolu ile nesnelerle (“duygularla”) bağlantılandırmaya başlarız. Bunda rasgele öğrenilmiş çağrışımların da etkisi vardır.

3. Temelde biyolojik ve “içgüdüsel” de olsa bu iç çekirdek, belli açılardan, güçlü olmaktan çok zayıftır. Kolaylıkla üstesinden gelinir, bastırılır ya da gemlenir. Sonsuza dek yok edilmeleri bile olasıdır. İnsanların içgüdüleri artık hayvanlardaki gibi kesin bir şekilde ne zaman, nerede, nasıl ve kiminle ne yapması gerektiğini söyleyen güçlü, yanılmaz bir iç ses değildir. Bize kalan içgüdü kalıntılarıdır. Dahası bunlar zayıf, belirsiz ve kırılgandır.

Öğrenme, kültürel beklentiler, korku, onaylamama sonucunda kolaylıkla saf dışı kalabilirler. Onları tanımak kolay değil, zordur. Özgün benlik kısmen, kişinin içinden gelen bu itki-seslerini duyabilmesi, yani gerçekten ne isteyip ne istemediğini, neye uygun olup neye olmadığını vb. bilmesi olarak tanımlanabilir. Görünen o ki, bu itkisel seslerin gücü kişiden kişiye büyük oranda değişmektedir.

4. Her insanın içsel doğası, hem diğer benliklerin de sahip olduğu (türe özgü) hem de eşsiz (kişiye özgü) özellikler içerir.

Sevgi gereksinimi her insanı doğuştan tanımlayan bir özelliktir. (Bununla birlikte bu gereksinim belirli koşullar altında yok olabilir.) Müzik dehası ise çok az kişiye verilmiştir. Mozart ve Debussy gibi... Onların da tarzları birbirinden farklıdır.

5. Bu içsel doğa bilimsel ve nesnel (daha doğrusu, doğru bir "bilim" anlayışı ile yapılan) çalışmanın konusu olabilir ve bu iç doğanın nasıl bir şey olduğu keşfedilebilir (keşfetmek- icat etmek ya da yapmak değil). Aynı şey, iç-arayış ya da psikoterapi yolu ile öznel bir şekilde de yapılabilir. Bu iki girişim de birbirini tamamlar ve destekler. Bu deneysel teknikler genişletilmiş bir insancı bilim felsefesinin konusu olmalıdır.

6. Bu içsel, derin doğanın birçok yönü, (a) Freud'un belirttiği gibi, korku ve onaylamama nedeniyle ya da egoya yabancı olduğu için etkin bir şekilde itilmeye uğratılmıştır ya da (b) Schachtel'in belirttiği gibi, "unutulmuştur" (boşlanmış, kullanılmamış, göz ardı edilmiş, dile getirilmemiş ya da bastırılmıştır).

O halde, içsel, derin doğanın büyük bir bölümü bilinçdışıdır. Bu yalnızca, Freud'un vurguladığı içtepiler (dürtü, içgüdü, gereksinimler) için değil, kapasite, duygu, yargı, tavır, tanım, algılar vb. için de geçerli olabilir. Etkin bastırma çaba gerektirir ve enerji harcanmasına neden olur. Etkin bilinçdışını sürdürmenin yadsıma, yansıtma, tepki oluşturma gibi pek çok belirli tekniği vardır. Bununla birlikte bastırma bastırılanı ortadan kaldırmaz. Bastırılan, düşünce ve davranışın etkin bir belirleyicisi olarak varlığını sürdürür.

Hem etkin hem de edilgen bastırma, büyük olasılıkla, yaşamın erken aşamalarında anne baba ya da kültürün onay vermemesine bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte, çocuk ya da ergende bastırmanın iç-tinsel, kültür-dışı kaynaklardan, kendi itkileri tarafından ezilme, parçalanma, bu itkiler yüzünden "ayrı düşme" , yok olma korkuları ile bağlantılı olarak ortaya çıkabildiğini gösteren klinik veriler de bulunmaktadır. Kuramsal olarak, çocuğun kendi itkilerine karşı korku ve onaylamama tavırları geliştirirken bunlara karşı kendini korumak için çeşitli yollara başvurması da olasıdır.

Eğer bu doğru ise, tek baskıcı gücün toplum olmadığı, içtinsel bastırma ve denetim güçlerinin de etken olduğu söylenebilir. Bunları "iç karşı-duygu yatırımı" (intrinsic counter-cathexes) olarak adlandırabiliriz.

Bilinçdışı güdü ve gereksinimleri bilinçdışı bilişten ayırmak yerinde olacaktır, çünkü İkincisinin bilince getirilmesi ve bu durumda da değiştirilmesi genellikle daha kolaydır. Birincil süreç bilişinin (Freud) ya da arkaik düşüncenin (Jung) yaratıcı sanat eğitimi, dans eğitimi gibi sözlü olmayan eğitim teknikleri ile yeniden elde edilmesi daha kolaydır.

7. Zayıf olmasına karşın, ortalama Birleşik Devletler vatandaşında bu içsel doğanın tamamıyla yok olması ya da ortadan kalkması pek sık rastlanılan bir durum değildir. (Bununla birlikte böyle bir yok olma ya da ortadan kalkma yaşamın erken aşamalarında olasıdır). Yadsınmış ve bastırılmış da olsa içten içe, bilinçdışında varlığını sürdürür. Parçası olduğu zihnin sesi gibi yumuşak bir sesle konuşur ve yapısı bozulmuş da olsa işitilecektir.

Özgür kalmak için sürekli direten kendine has dinamik bir güce, dizginlenemez bir dışavuruma sahiptir. Onu ortadan kaldırmak ya da bastırmak için harcanan çaba sonunda bitkinliğe yol açabilir. Bu güç "sağlığı istemenin", gelişme dürtüsünün, kendini gerçekleştirme baskısının, kişinin kendi kimliğini bulma isteğinin temel yönlerinden biridir. Psikoterapi, eğitim ve kendini geliştirmeyi ilkesel olarak olanaklı kılan da budur.

8. Bununla birlikte, bu iç çekirdek ya da benliğin, "orada" önceden olanın (nesnel ya da öznel) keşfi, ortaya çıkarılması ve benimsenmesi yolu ile

olgunlaşması işin yalnızca bir bölümüdür. Aynı zamanda kısmen kişinin kendi yaratısıdır. Yaşam süreğen bir seçimler dizisidir ve bu seçimlerin temel belirleyicisi kişinin kendisidir (kendine dair hedefleri, yürekliliği ya da korkuları, sorumluluk duygusu, ego gücü ya da "istenç gücü vb.). "Salt dışsal güçler tarafından belirlenmesi" anlamında kişinin "tümüyle belirlenmiş" olduğunu düşünemeyiz. Kişi, gerçek bir kişi olduğu sürece, kendisinin temel belirleyicisidir. Her insan, kısmen "kendi tasarısıdır" ve kendini kurar.

9. Kişinin bu özsel çekirdeği (içsel doğası) engellenir, yadsınır ya da bastırılırsa bu bazen apaçık biçimlerde, bazen gizli ve dolambaçlı biçimlerde, bazen hemen, bazen de bir süre sonra hastalıkla sonuçlanır. Bu psikolojik hastalıklar Amerika Psikiyatri Birliği'nin yayınladığı dizelgedekilerden çok daha fazladır.

Örneğin, artık kişilik bozuklukları ve rahatsızlıklarının dünyanın yazgısında klasik nevroz hatta psikozlardan çok daha önemli bir yere sahip olduğu düşünülüyor. Bu yeni bakış açısı ile "güdükleşmiş ya da engellenmiş kişilik" , yani insanlığın, kişiliğin belirleyici özelliklerinin yitirilmesi, kişinin kendi gizilgüçleri doğrultusunda gelişememesi, değersizlik gibi yeni tür hastalıkların çok daha tehlikeli olduğu görüşü benimsenmektedir.

Diğer bir deyişle, kişiliğin genel hastalığının, gelişimi, kendini gerçekleştirmeyi, tümüyle insanlaşmayı tamamlayamama durumu olduğu düşünülmektedir. Hastalığın tek olmasa da ana kaynağı, özellikle yaşamın erken dönemlerinde yaşanan, (temel gereksinimlerde, V-değerlerinde, kişiye özgü gizilgüçlerde, dışavurumda ve kişinin kendi tarzında ve yolunda gelişme eğiliminde karşılaştığı) engellenmelerdir. Diğer bir deyişle, temel gereksinimlerin engellenmeye uğraması hastalıkların ya da insani erimenin tek kaynağı değildir.

10. Bu içsel doğa, bildiğimiz kadarı ile, aslında "kötücül" değil, kültürümüzde biz yetişkinlerin kullandığı anlamı ile "iyi" ya da nötrdür. Buna en uygun anlatım "iyi ya da kötücülden önce" olduğunu söylemek olacaktır. Yeni doğmuş bir bebeğin ya da bir çocuğun içsel doğası söz konusu olduğunda fazla bir tartışmaya gerek kalmıyor. Öte yandan, "bebeğin" yetişkinde varolması söz konusu olduğunda sorun karmaşıklaşacaktı^ Bireye E-psikolojisi ile değil V-psikolojisi ile bakıldığında ise konu bir kat daha karmaşık bir duruma gelecektir.

Psikoterapi, nesnel bilim, öznel bilim, eğitim ve sanat gibi insan doğası ile ilgilenen her türlü doğruyu ortaya koyma ve açığa çıkarma tekniği bu sonucu destekler niteliktedir. Örneğin, açığa çıkarıcı terapi uzun vadede kin, korku, açgözlülük vb. "duyguları" azaltmakta, sevgi, yüreklilik, yaratıcılık, incelik ve özgeciliği artırmaktadır. Bu da bizi sonradan saydıklarımızın öncekilere göre daha "derin" , daha doğal ve insanda daha içsel olduğu sonucuna götürmektedir. Açığa çıkarma "kötü" dediğimiz davranışları azaltır ya da ortadan kaldırırken "iyi" dediğimiz davranışları giiçlendirmekte ve beslemektedir.

11. Freudcu üst ben tipini içsel gerçek vicdandan ve içsel gerçek suçluluk duygusundan ayırmamız gerekiyor. İlki, ilkesel olarak, bireyin kendi dışındaki kişilerin anne babaların, öğretmenlerin vb. onayladıklarım ve onaylamadıklarını benliğinde içselleştirmesi anlamına gelmektedir. Bu durumda suçluluk duygusu da onaylanmamanın tanınması anlamına geliyor.

İçsel gerçek suçluluk duygusu kişinin kendi iç doğasını ya da benliğini aldatmasının, kendini gerçekleştirme yolunun kapanmasının bir sonucudur ve özünde doğrulanmış bir kendini onaylamama durumudur. O halde Freud'un suçluluk duygusu kavramı gibi kültürel görecelik içermemektedir. "Gerçek", "hak edilmiş", "haklı ve adil" ya da "doğru"dur; çünkü kişi içinde rasgele ya da tümüyle görece ve yerellik sergileyen bir durumla değil, tam anlamı ile gerçek bir şeyle çelişkiye düşmektir. Bu açıdan bakıldığında insanın içsel bir suçluluk duygusu taşıması, hak edildiği düşünülürse iyi, hatta gereklidir. Ne olursa olsun baştan savılması gereken bir bulgu değil, gerçek benliğin ve gizilgüçlerin gerçekleşmesi yönünde gelişime yönelik bir yol göstericidir.

12. "Kötücül" davranış en çok yersiz kin, acımasızlık, yıkıcılık, "bayağı" saldırganlık ile ilişkilendirilmiştir. Bu konuda yeterli bilgimiz yok. Bu düşmanlık niteliğinin içgüdüsel olması insana bir gelecek atfeder. Tepkisel (kötü davranışa karşılık) olması çok değişik türde bir geleceği ortaya koyar. Benim düşünceme göre eldeki veriler ayrım yapmayan yıkıcı kinin tepkisel olduğunu ortaya koymaktadır. Nitekim, açığa çıkarıcı tedavi bu kini azaltmakta, niteliğini "sağlıklı" bir şekilde kendini ortaya koymaya, güçlülüğe, seçici düşmanlığa, öz savunmaya, haklı kızgınlığa vb. çevirmektedir. Saldırgan ve kızgın olabilme yeteneği durumun "gerekli kıldığı" zamanlarda onu özgür bırakabilen tüm kendini gerçekleştiren insanlarda bulunur.

Durum çocuklarda çok daha karmaşıktır. En azından biliyoruz ki sağlıklı çocuk da haklı kızgınlık, öz koruma ve kendini dışavurma, yani tepkisel saldırganlık sergileyebilir. Bu durumda, belki de çocuk yalnızca kızgınlığını nasıl denetlemesi gerektiğini değil, nasıl ve ne zaman ortaya koyacağını da öğrenmelidir.

Kültürümüzün kötü dediği davranış, bilgisizlik ve çocukça (gerek çocukluktaki gerekse yetişkindeki "unutulmuş" çocuktaki) yanlış yorum ve inançlardan kaynaklanıyor olabilir. Örneğin kardeş rekabetinin nedenleri çocuğun anne babadan paylaşılmayan bir sevgi istemesinde bulunabilir. İlkesel olarak, annesinin kardeşine duyduğu sevginin kendisini de sürekli sevmesi ile bağdaşabilir olduğunu ancak olgunlaştıkça öğrenebilecektir. Böylece, kendi içinde suçlanabilir bir durum olmasa da, sevginin bu çocuksu yorumu sevgisiz davranışı doğurabilir.

Sonuçta, bu kitapta ana hatları çizilen evrensel, türe özgü bakış açısına göre bizim kültürümüzün ya da diğer bir kültürün kötücül olarak nitelediği bir davranış gerçekte kötücül olmayabilir. İnsanlık benimsendiği ve sevildiği zaman pek çok yerel, etnosantrik sorun da kolayca ortadan kalkacaktır. Tek bir örnek vermek gerekirse, insancı bir bakış açısına göre, cinselliği özünde kötücül olarak görmek tam anlamıyla bir saçmalıktır.

İyilik, doğruluk, güzellik, sağlık ya da akla karşı sıklıkla gösterilen nefret, hınç ya da kıskançlık duyguları da (tümüyle olmasa da) genellikle yalancının dürüst bir insan, gösterişsiz bir kızın güzel bir kız ya da ödleğin kahraman karşısında duyumsadığı özsaygı yitimi tehlikesi tarafından belirlenir. Daha üstün durumdaki her insan eksiklerimizle yüzleşmemize neden olur. Bununla birlikte daha da derinde varoluşsal bir soru, yazgının adilliği ve eşitliği sorusu bulunur. Sayrılı bir kimse, kendisinden daha çok hak etmediği halde ondan daha sağlıklı olan bir diğerini kıskanabilir.

Bu örneklerde de görüldüğü gibi, çoğu psikolog kötücül davranışların içgüdüsel olmaktan çok tepkisel olduğunu düşünüyor. Bu da, her ne kadar insan doğasının çok derinlerinde yer etmiş olsa ve bütünüyle ortadan kaldırılamasa da, kişilik olgunlaşıp toplum geliştikçe "kötü" davranışın da azalmasının beklenebileceği anlamına gelmektedir.

13. Birçok insan hala "bilinçdışının" , gerilemenin ya da ilksel süreç bilişinin her koşulda sağlıksız, sakıncalı ya da kötü olduğunu düşünüyor. Psikoterapide edindiğimiz deneyim ise bunun tam tersinin geçerli olduğunu gösteriyor. Derinliklerimiz aynı zamanda iyi, güzel ya da arzu edilir olabilir. Bu durum, sevgi, yaratıcılık, eğlence, şaka, sanat vb. kavramların kaynaklarının incelenmesinden elde edilen bulgularla da açıklığa kavuşuyor. Bunların kökleri içsel, derin benliğin, yani bilinçdışının derinliklerinde bulunmaktadır. Derinliklerimizi yeniden elde edebilmek, kullanmak ve ondan haz duyabilmek için de "gerileyebilmemiz" gerekmektedir.

14. Bu özsel çekirdek diğerleri ve kişinin kendisi tarafından temelde benimsenmez, sevilmez ve saygı görmezse psikolojik sağlık da olanaklı olamaz. (Bu, tersini, yani çekirdek varlık özsaygı, vb. gördüğü zaman zorunlu olarak psikolojik sağlığın gerçekleştiğini söylemekle aynı şey değildir. Bunun için diğer önkoşulların da yerine getirilmesi gerekmektedir.)

Kronolojik olarak olgun olmayanın psikolojik açıdan sağlıklı olması sağlıklı gelişim olarak adlandırılır. Yetişkinin psikolojik sağlığı ise çeşitli şekillerde, kendini yerine getirme, duygusal olgunluk, bireyleşme, üretkenlik, kendini gerçekleştirme, özgünlük, tam insanlık vb. olarak adlandırılır.

Sağlıklı gelişim kavramsal olarak bundan sonra gelir, çünkü artık "kendini gerçekleştirmeye yönelik gelişim" gibi biçimlerde tanımlanmaktadır. Kimi psikologlar yalnızca en yüksek düzeydeki tek bir hedef, amaç ya da insanın biricik gelişim eğilimi üzerinde durmakta ve tüm olgunlaşmamış gelişim olgusunu kendini gerçekleştirme yolunda atılan adımlar olarak ele almaktadır (Goldstein, Rogers).

Kendini gerçekleştirme çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Bununla birlikte temelde bir görüş birliği de görülebilir. Tüm tanımlarda benimsenen ya da gönderme yapılan görüşler şöyledir: (a) İçsel özün ya da benliğin, yani atıl (latent) kapasite ve gizilgüçlerin gerçekleştirilmesinin, "tam işlerliğin", insani ve kişisel özün varlığının benimsenmesi ya da ortaya konması, (b) Tüm tanımlarda hastalık, nevroz, psikoz, temel insani ve kişisel kapasitelerin yitimi ya da azalması en alt düzeyde ele alınmıştır.

15.Tüm bu nedenlerle, şu an için en doğru eylem, ortadan kaldırmak ya da bastırmaktansa bu içsel doğanın ortaya çıkarılması ya da yüreklendirilmesi ya da en azından tanınmasının sağlanması olacaktır. Arı kendiliğindenlik, benliğin, yani tinsel erklerin özgür, dizginlenmemiş, denetlenmeyen, güvenli ve önceden tasarlanmamış bir şekilde ve bilincin asgari müdahalesi ile ortaya konulmasıdır. Denetim, istenç, sakınım, özeleştiri, ölçü, sakınganlık ise özünde, tinsel dünyanın dışındaki toplumsal ve doğal dünyanın yasaları, ikincil olarak ise tinin kendisinden duyulan korku (içsel karşı-duygu yatırımı) nedeniyle dışavurumun engellenmesidir. Çok genel bir tanımlama ile denilebilir ki tine uygulanan tin korkusu kaynaklı denetimler büyük oranda nevrotik ya da psikotiktir. Özünde ya da kuramsal olarak zorunlu değildir. (Sağlıklı tin korkunç ya da iğrenç değildir, bu nedenle binlerce yıldır süregelen korku

gereksizdir. Tabii, sağlıksız tir ayrı bir konu.) Bu tip bir denetim genellikle psikolojik sağlık, derin psikoterapi ya da daha derin bir öz bilgi ve öz onay ile azalır. Bununla birlikte, tinin üzerinde korku kaynaklı değil bütünselliğini, düzenini, birliğini koruma zorunluluğuna (içsel karşıduygu yatırımları) dayanan denetimler de bulunmaktadır. Kapasitenin gerçekleştirilmesinde ve kendini ortaya koymanın daha yüce biçimlerinin aranmasında, sanatçının, entelektüelin ya da sporcunun zorlu çalışmalar ile beceriler edinmesi gibi, zorunlu olan, olasılıkla başka anlamda denetimler de bulunmaktadır.

Ancak bu denetimler sonuçta aşılır ve benlikte içselleştikçe kendiliğindenliğin çeşitliliği durumuna gelir. Bu arzu edilir ve zorunlu denetimlerin "Apollolaştırıcı denetimler" olarak adlandırılmasını öneriyorum, çünkü burada söz konusu olan doyumun arzu edilirliği değil, doyumun cinsellikte, yeme içme vb. de olduğu gibi düzenlenmesi, estetize edilmesi, geliştirilmesi, biçimlendirilmesi ve tadının çıkarılması ile hazzın arttırılmasıdır. Karşıtı baskılayıcı ya da ketleyici denetimlerdir.

O halde, kendiliğindenlik ile denetim arasındaki denge tinin sağlığı ile dünyanın sağlığında olduğu gibi bir çeşitlilik sergiler. Saf kendiliğindenlik uzun bir süre için olanaklı değildir, çünkü kendi tin dışı yasaları olan bir dünyada yaşıyoruz. Bu, düşlerde, düşlemlerde, aşk, imgelem ve cinsellikte, yaratıcılığın ilk aşamalarında, sanatsal çalışmada, entelektüel oyunda, serbest çağrışım, vb. şeylerde olanaklıdır. Arı denetim de kalıcı olamaz, yoksa tin de ölürdü. O halde eğitim hem denetimlerin hem de kendiliğindenlik ve dışavurumun işlenmesine yönelmelidir. Bizim kültürümüzde ve tarihin bu aşamasında bu dengenin kendiliğindenlik, dışavurumcu, edilgen, istençdışı olma yeteneği, istenç ve denetim dışı süreçlere güven, önceden tasarlamama ve yaratıcılık tarafına kaydırılması gerekmektedir. Ancak bu dengenin diğer yönde olduğu başka toplum ve bölgelerin olduğu ya da olacağı da düşünülmelidir.

16. Artık sağlıklı çocuğun normal gelişiminde, gerçekten özgür seçim olanağı sağlandığında, kendi gelişimi için iyi olanı seçeceğine inanılıyor. Bunu hoşuna gittiği, iyi hissettirdiği, hoşnutluk ya da haz verici olduğu için yapacaktır. Bu da onun kendisi için iyi olanı herkesten çok kendisinin "bildiği" anlamına gelmektedir. Özgür bırakan bir yaklaşım tarzı, yetişkinlerin çocuğun gereksinimlerini doğrudan doyurması değil, onun kendi gereksinimlerini doyurmasını ve kendi seçimlerini yapmasını olanaklı kılması, yani oluruna bırakmasıdır. Çocukların iyi bir şekilde gelişebilmesi için yetişkinler onlara ve doğal gelişim süreçlerine yeterince güvenmeli, yani çok fazla müdahaleci olmamalı, onları gelişir kılmamalı ya da önceden belirlenmiş tasarımlara zorlamamalı, fakat gelişmeye bırakmalı ve otoriter bir tavır benimsemekten çok Taocu bir şekilde gelişmelerine yardım etmelidir. (Bu anlatım kulağa çok basit geliyor olabilir, bununla birlikte gerçekte şaşılacak derecede yanlış bir şekilde yorumlanmaktadır. Çocukla ilişkilerde Taocu oluruna bırakma ve saygı yaklaşımı, bunu toptan bir müsamahakarlık, göz yumma ve aşırı koruma, ona her şeyi verme, onun için haz veren etkinlikleri düzenleme, onu her türlü tehlikeye karşı koruma, tehlikeyi göze almaktan alıkoyma olarak yorumlama eğiliminde olan çoğu insan için çok zordur. Saygıdan yoksun bir sevgi, çocuğu içsel uyarılarına duyulan bir saygı ile sevmekten oldukça farklıdır.)

17. Benliğin, yazgının, kişinin yolunun "benimsenmesi" anlayışı, insan toplulukları için sağlık ve kendini gerçekleştirmeye giden gerçek yolun engelleme değil, temel gereksinimlerin giderilmesi olduğu sonucunu doğurur.

Bu da baskıcı yaklaşım biçimi, güvensizlik, denetim ve insanın derinliklerinde temel, içgüdüsel bir kötücüllük bulunduğu inancının doğurduğu polisçi yaklaşım ile ters düşer. Rahim içi yaşamı tümüyle doyurucudur ve engelleyici değildir. Genelde yaşamın ilk bir yıla yakın bölümününde temelde doyurucu olması ve engelleyici olmaması gerektiği benimseniyor artık. Çilecilik, kendini yadsıma, organizmanın taleplerinin bilerek geri çevrilmesi, en azından Batı dünyasında, dizginlenmiş, engellenmiş ya da kötürüm organizmalar ortaya çıkarıyor ve Doğu dünyasında bile, kendini gerçekleştirme ancak çok az sayıda ve olağanüstü güçlü insanlar için olanaklı olabiliyor.

Bu anlatım da sıklıkla yanlış anlaşılmaktadır. Temel gereksinimlerin giderilmesi genellikle nesneleri, mal mülk, para, giysi, otomobil gibi şeyleri akla getirmektedir. Oysa bunlar, bedensel gereksinimler giderildikten sonra, (1) korunma, güvenlik, güvence, (2) bir aileye, topluluğa, ekibe, arkadaş grubuna, arkadaşlık ilişkisine, sevecenlik ve aşk ilişkilerine ait olma, (3) saygı, saygınlık, onay, değer verme, özsaygı ve 4) kişinin yetenel ve kapasitelerini tam olarak geliştirme özgürlüğü, benliğin gerçekleştirilmesi anlamına gelen temel gereksinimleri kendi başlarına gideremez. Bu oldukça açık gözükmesine karşın dünyada pek az sayıda insan bunun anlamını özümseyebilmiştir. Yemek barınak, giysi vb. en alt düzeydeki ve en ivedi gereksinimlerin maddesel olması materyalist güdülenme psikolojisi anlayışı ilbir genelleme eğilimi doğurmuş ve yine "temel" önemde olaancak daha yüksek, maddi olmayan gereksinimlerin var olduğu unutulmuştur.

18. Bununla birlikte, engellenme, acı ya da tehlikenin hiçbir şekilde olmamasının da sakıncalı olduğunu biliyoruz. Güçlü olmak için kişinin bir engellenme dayanıklılığına, fiziksel gerçekliğin insanların arzularına kayıtsız olduğunu kavrama ve başkalarını sevme, kendisinin olduğu kadar onların da gereksinimlerini doyurmalarından hoşnut olabilme (diğer insanları bir mal olarak kullanmama) yeteneğine sahip olması gerekir. İyi bir güven, sevgi ve saygı-gereksinim-doyumu temeline sahip bir çocuk belli ölçüdeki engellenmelerden yararlanmayı bilir ve böylece daha da güçlenir. Engellenmeler katlanabileceğinden daha ağırsa ve onu ezerse bunlar travmatik olarak değerlendirilir ve yararlı olmaktan çok tehlikelidirler.

Fiziksel gerçekliğin, hayvanların ve diğer insanların doğasını katılıkları, boyun eğmezlikleri ile tanır, bu şekilde dilekleri olgulardan ayırmayı öğrenir (neler dilediğimiz şekilde gerçekleşebilir, neler dileklerimize karşı bütünüyle kayıtsızdır) ve böylece dünyada yaşamayı, ona gerektiği gibi uyum göstermeyi başarabiliriz.

Kendi gücümüzü ve sınırlarımızı da öğrenir, zorlukların üstesinden gelerek, daha çok çaba göstererek, zorluk ve sıkıntılarla yüzleşerek, hatta başarısızlığa uğrayarak bunları geliştiririz. Büyük savaşım büyük hazlar doğurabilir ve bu da korkuyu alt edebilir. Dahası bu, yalnızca başkalarının onayına değil aynı zamanda gerçekte ulaşılan ve başarılanlara ve bunu izleyen gerçekçi bir özgüvene dayanan sağlıklı bir özsaygıya giden en iyi yoldur.

Aşırı korumacılık çocuğun gereksinimlerinin onun yerine ve onun çabası olmaksızın anne baba tarafından karşılanması demektir.

Bu onu çocuksulaştıracak, kendi gücünün, istencinin ve dışavurum yeteneğinin gelişmesini ketleyecektir. Bu onun diğer insanlara saygı duymayıp onları kullanmayı öğrenmesi biçiminde de ortaya çıkabilir. Diğer bir olası

sonucu ise kendi gücüne ve seçimlerine duyduğu güven ve saygıdan yoksun kalmasıdır. Sonuç olarak temelde aşağılayıcı bir biçim alacak ve çocuğun kendini değersiz hissetmesine neden olacaktır.

19. Gelişim ve kendini gerçekleştirmeyi olanaklı kılabilmek için kapasite, organ ve organ sistemlerinin işlevlerinin yerini gerilmek ve kendilerini dışa vurmak, kullanılmak ve uygulanmak için direttikleri kavranmalıdır. Bu kullanım doyurucudur. Kullanmamak ise rahatsızlık yaratır. Güçlü insan kaslarını kullanmaktan hoşlanır. Kendisini "iyi hissetmek" için onları kullanması, bu öznel uyumlu, başarılı, engellenmemiş işlerliğe (kendiliğindenliğe) ulaşabilmesi gerekir. Bu olumlu bir gelişimin ve psikolojik sağlığın büyük önem taşıyan bir boyutudur. Bu durum us, rahim, gözler, sevme yeteneği için de geçerlidir. Kapasiteler kullanılmak için haykırırlar ve bu haykırış ancak iyi kullanılmaları koşuluyla kesilecektir. Diğer bir deyişle, kapasiteler de birer gereksinimdir. Bu yalnızca kullanılmaları eğlenceli olduğu için değil gelişim için gerekli olduğundan böyledir. Kullanılmayan beceri, kapasite ya da organlar bir sayrılığın merkezi olabilir ya da işlevini yitirerek ortadan kalkar ki bu da kişiyi kısıtlar.

20. Psikolog, amacı doğrultusunda iki tür dünya, iki tür gerçeklik olduğu varsayımı üzerinden ilerler. Doğal dünya ve tinsel dünya. Katı olguların dünyası ve dileklerin, ümitlerin, korkuların, duyguların dünyası. Tin dışı yasalara göre işleyen ve tinsel yasalarla işleyen iki dünya. Bu ayrım uç örnekler dışında çok da belirgin değildir. Aldanmaların, düşlerin ve serbest çağrışımların uydukları yasalar vardır, ancak bu, mantığın ve insan türü yok olsa bile varlığını sürdürecek olan dünyanın yasalarından bütünüyle farklıdır. Bu varsayım iki ayrı dünyanın ilişkili olduğunu, hatta birbiri içinde eriyebileceğini yadsımaz.

Birçok ya da çoğu psikologun bu varsayıma katkıda bulunduğunu söyleyebilirim. Bununla birlikte, bunun çözülemez felsefi bir sorun olduğu görüşünü benimsemeye hazırlar. Bu varsayımdan yola çıkmayan bir terapist işlevini yerine getiremez. Bu tavır, psikologların felsefi zorlukları atlayıp, evrensel "sorumluluk" , " istenç gücü" gibi bazı varsayımlar kanıtlanamasa da doğru olabilirmiş gibi davranmalarının tipik bir örneğidir. Sağlığın bir yönü de her iki dünyada da yaşayabilme yeteneğidir.

21. Güdüsellik anlayışı çerçevesinde, olgunlaşmamış olmak, eksiklik-gereksinimlerinin uygun bir düzende giderilmesi süreci bağlamında, olgunlukla karşılaştırılabilir. Bu anlayışa göre olgunluk ya da kendini gerçekleştirme, eksiklik-gereksinimlerini aşmak anlamına gelir. O halde, bu durum (güdülenme yalnızca eksiklikler bağlamında düşünülürse) güdülenme ötesi ya da güdülenmemişlik olarak tanımlanabilir. Aynı zamanda, başa çıkma olarak değil de, kendini gerçekleştirme, Varlık, dışavurma olarak da tanımlanabilir. Bu çabalama değil Varolma durumunun benlik, "özgün" olma, bir kişi olma, tam anlamıyla insan olma ile eşanlamlı olduğu düşünülmektedir. Gelişim süreci kişi oluş sürecidir. İnsan Olmak farklıdır. (Becoming-Being)

22. Olgunlaşmamış olmak ile olgunluk arasındaki ayrım bilişsel kapasiteler (ve aynı zamanda duygusal kapasiteler) bağlamında da ortaya konulabilir. Olgunlaşmamış biliş ile olgun biliş arasındaki ayrım en iyi şekli ile Werner ve Piaget tarafından ortaya konulmuştur. Şimdi bu ayrıma E-bilişi ile V-bilişi (E=Eksiklik, V=Varlık) arasındaki ayrımı da ekleyebiliriz. E-bilişi, temel

gereksinimler ya da eksiklik-gereksinimleri, bunların giderilmesi ve engellenmesi bağlamında düzenlenen bilişlerdir. Yani E-bilişi, diğer nitelikleri yadsıyarak ya da göz ardı ederek, dünyanın kendi gereksinimlerimizi gideren ya da engelleyen şeyler bağlamında düzenlendiği bencil biliş olarak adlandırılabilir.

Nesnenin gereksinim giderici ya da engelleyici nitelikleri göz önüne alınmadan, yani birincil olarak gözlemci için değeri ya da üzerindeki etkileri düşünülmeden, kendi durumunda ve kendi Varlığında kavranması V-bilişi (ya da kendini-aşan, bencil olmayan, nesnel biliş) olarak tanımlanabilir. Olgunluk ile kusursuz bir koşutluk sergilediği söylenemez (ne de olsa çocukların da benlikten bağımsız bir bilişi olabilir), ancak genelde, benciliğin ve kişisel kimliğin değişmezliği (ya da kişinin kendi içsel doğasını benimsemesi) arttıkça V-bilişinin daha kolaylaşacağı ve sıklaşacağı da büyük oranda doğrudur. (Her ne kadar E-bilişi olgun bireyleri de kapsayacak şekilde tüm insanlar için dünyada yaşamanın ana aracı olsa da, bu tanım geçerlidir.) Nesnenin gerçek, öz ya da içsel doğasını bütününde algılama (soyutlama ile bölünmemesi) anlamında, algılama ne denli arzusuz ve korku-suz olursa nesnenin aslına da o denli bağlı kalacaktır.

O halde, psikolojik sağlık her türlü gerçekliğin nesnel ve doğru tanımlanması amacını destekler. Bu anlayışa göre nevroz, psikoz, gelişimin ketlenmesi, bunların hepsi, aynı zamanda, algılamayı, öğrenmeyi, anımsamayı, katılımı ve düşünmeyi bozan bilişsel rahatsızlıklardır,

23. Bu kavrayışın diğer bir sonucu da daha yüksek ve düşük düzeylerdeki sevginin daha iyi anlaşılmasıdır. E-sevgisi ile Vsevgisi arasındaki ayrım, E-bilişi ve V-bilişi ya da E-güdülenmesi ve V-güdülenmesi arasındaki ayrım ile aynı temellere dayanmaktadır.

Diğer bir insanla, özellikle de bir çocukla V-sevgisi olmadan ideal bir ilişki kurulamaz. Bu özellikle de, ortaya koyduğu Taocu, güven dolu bir eğitim tarzı için gereklidir. Bu durum, doğal dünya ile olan ilişkilerimizde, yani onu olduğu gibi ya da yalnızca kendi amaçlarımız doğrultusunda ele almamızda da geçerlidir.

İçtinsel (intrapsychic) olan ile ilişkisel (interpersonal) olanın önemli farklar sergilediği göz önünde bulundurulmalıdır. Bura ya kadar çoğunlukla insanlar arasındaki ilişkilerden ve küçük ya da geniş grupların iç ilişkilerinden çok Benlik üzerinde durduk Genel ait olma gereksinimi olarak açıkladığım insani gereksinim bir topluluğa, birbirine bağlı olmaya, aile, arkadaşlık vc kardeşliğe duyulan gereksinimi de içerir. Synanon'dan, Esaleıı tipi eğitimden, Alkolikler Derneğinden, Çalışma gruplarından temel karşılıklı görüşme gruplarından ve diğer kardeşlik-yolu ile-kendine-yardım gruplarından temelde toplumsal yaratıkla olduğumuzu yeniden öğreniyoruz. Güçlü insan gerektiğinde kesinlikle grubu aşma gereksinimi duyacaktır. Bununla birlikle içindeki gücün ait olduğu topluluk tarafından geliştirildiğini de benimsemesi gerekir.

24. Kendini gerçekleştirmek prensipte kolay olsa da uygulamada çok seyrek başarılır (benim ölçütlerimle, yetişkin çoğunluğun yüzde birden daha azında). Bunun, şu an için bildiğimiz tüm psikopatolojik belirleyicileri de içermek üzere, çeşitli düzlemlerde çok çeşitli nedenleri bulunmaktadır. Başlıca kültürel nedenlerden birinin insan doğasının kötücül ya da tehlikeli olduğu inancı olduğundan söz ettik. Ayrıca, olgun bir benliğe ulaşmayı zorlaştıran biyolojik

bir belirleyici, yani insanların artık kendilerine kesin bir şekilde neyi ne zaman, nerede ve nasıl yapmaları gerektiğini söyleyecek denli güçlü içgüdüleri olmadığı üzerinde de durduk.

Psikopatolojinin kendini gerçekleştirme yolunda gelişimin ketlenmesi ya da bundan kaçınılması, korkulması olarak ele alınması ile tıbbi bir yaklaşımla, insanın kişiliği ile bir ilişkisi olmayan ur, zehir ya da bakterilerin dıştan gelen saldırıları gibi ele almak arasında belirsiz, ancak çok önemli bir fark bulunmaktadır. İnsanın kısıtlanması (insana özgü potansiyel ve kapasitenin yitimi) kuramsal amaçlarımız doğrultusunda "hastalık" tan daha kullanışlı bir kavramdır.

25. Gelişim yalnızca ödüllendirici ve haz verici olmakla kalmaz, pek çok acıyı da beraberinde getirir. İleri doğru atılan her adım bilinmeze yönelir ve olasılıkla tehlikelidir. Tanıdık, iyi ve doyurucu bir şeyi bırakmak anlamına da gelir. Genellikle geçmişe özlem, korku, yalnızlık ve yasla yüklü bir ayrılış ve uzaklaşma, hatta yeniden doğuştan önceki bir tür ölümdür. Daha çok çaba, sorumluluk gerektiren zor bir yaşam için daha sıradan ve kolay, az çaba gerektiren bir yaşamı bırakmak şeklinde de tanımlanabilir.

İleriye yönelik gelişim bu kayıplara karşın yaşanır ve bu nedenle de, özellikle çocukta, çevrenin sağlayacağı koruma, onay ve yüreklendirme kadar bireyde yüreklilik, istenç, seçim ve güç de gerektirir.

26. O halde gelişimi ya da bu gelişimin olmamasını, gelişimi- besleyen ve gelişimden-yıldıran (gerileme, korku, gelişimin doğurduğu acılar, bilgisizlik, vb.) güçler arasındaki diyalektik ilişkinin bir sonucu olarak düşünmek yararlı olacaktır. Gelişimin hem yararları hem de zararları bulunmaktadır. Geleceğin çağrısı olduğu kadar geçmişin de bir çağrısı vardır. Yalnızca yüreklilik değil, korku da etkindir. Sağlıklı gelişimin bütünüyle ideal yolu gelişimin yararları ile gelişmemenin zararlarını artırırken gelişimin zararları ve gelişmemenin yararlarını da azaltmaktır.

Dengeleşim (homeostatic) eğilimleri, "gereksinim-azaltma" eğilimleri ve Freudcu savunma mekanizmaları gelişime yönelik eğilimler olmaktan çok organizmanın savunmaya, acıyı azaltmaya yönelik tutumlarıdır. Bununla birlikte oldukça gereklidirler ve her zaman için patolojik oldukları söylenemez. Genelde gelişme eğilimlerinden daha güçlüdürler.

27. Tüm bu bulgular, insanın ve belirli bireylerin en derin eğilimlerinin deneysel tanımının bir yan ürünü olan doğalcı bir değerler dizgesi ortaya koyar. İnsanın bilim ya da öz araştırma yolu ile incelenmesi sonucunda nereye yöneldiği, yaşamdaki amaçlarının ne olduğu, kendisi için neyin iyi neyin kötü olduğu, neyin kendisini erdemli hissettireceği neyin suçluluk duygusu vereceği, neden iyiyi seçmenin çokça zor geldiği, kötücülün çekici yönlerinin ne olduğu sorularının yanıtı keşfedilebilir. (Burada " zorunda olmak" sözcüğünün kullanılmasının gerekli olmadığı gözlenebilir. Ayrıca, insan hakkında böylesi bir bilgi kişiye görecedir ve "mutlak" bir anlam içermez.)

28. Nevroz içsel özün bir parçası değil, ona karşı bir savunma ya da ondan kaçınmadır. Ayrıca, bu özün (korkunun kalkanının ardında) bozulmuş bir biçimde dışa vurulmasıdır. Çoğunlukla, temel gereksinimlerin giderilmesine yönelik gizli, maskelenmiş, kendini kandıran bir çaba ile bu gereksinimler, doyumlar ve güdülenmiş davranışlar arasında bir uzlaşmadır. Nevrotik gereksinim, duygu, tutum, tanımlama, eylem vb. şeylerin dışa vurulması içsel

özün ya da gerçek benliğin bütünüyle dışavurulamaması anlamına gelir. Sadist, sömürücü ya da sapık "Neden ben de kendimi dışavurmayayım?" (örneğin, öldürerek) ya da "Neden ben kendimi gerçekleştirmeyeyim?" diye sorar. Onlara verilecek yanıt yaptıklarının içgüdüsel eğilimlerinin (ya da içsel özlerinin) dışavurulması değil, aslında yadsınması olduğudur. Nevrotik gereksinim, duygu ya da eylem kişinin, sinsi ya da doyumsuz olmadığı sürece, yapamayacağı ya da yapmaya kalkışamayacağı bir şeydir. Kapasitelerin yitirilmesidir. Kişi genellikle, öznel sağlıklı-varlığını, istencini ve özdenetim duygusunu, haz

alma kapasitesini, özsaygısını da yitirmiştir. Eksik bir insandır.

29. Bir değerler dizgesine sahip olmamanın psikolojik olarak sayrılaştırıcı (psychopathogenic) olduğunu görüyoruz. İnsan nasıl gün ışığına, kalsiyuma ya da sevgiye gereksinim duyuyorsa, aynı şekilde, anlayacağı ve o doğrultuda yaşayacağı bir değerler düzenine, yaşam felsefesine, dine ya da onun yerini tutan bir başka şeye gereksinim duyar. Bunu "anlamaya duyulan bilişsel gereksinim" olarak adlandırıyorum. Değerlerden yoksun olmaktan kaynaklanan değer-sayrılıklarına haz alamama (anhedonia), ilkesizlik-yasasızlık (anomie), duyarsızlık-ilgisizlik (apathy), töresizlik (amorality), ümitsizlik, kiniklik (aşırı kuşkuculuk) gibi çeşitli adlar verilmektedir ve bu bedensel bir rahatsızlığa da dönüşebilir. Tarihsel olarak, bize dışarıdan sunulan (politik, ekonomik, dinsel, vb.) değer dizgelerinin başarısız, yetersiz olduğunun kanıtlandığı bir geçiş döneminde yaşıyoruz. Artık hiçbir şey uğruna can vermeye değmiyor. İnsan ise buna gereksinim duyuyor, ancak bundan yoksun kalmış durumda. Sürekli olarak bunun peşinde ve tehlikeli bir şekilde, iyi ya da kötü her türlü umudun üzerine atılmaya hazır bir şekilde bekliyor. Bu hastalığın umarı ise çok açık: İnanabileceğimiz, "inanılması ve sadık olunması" öğütlendiği için değil, doğru olduğu için inanabileceğimiz ve kendimizi adayabileceğimiz (uğruna ölmek isteyeceğimiz), geçerliği olan, gerçek bir insani değerler dizgesine gereksinim duyuyoruz. Deneysel temellere dayanan böylesi bir Weltanschaung (dünya görüşü-görüsü -çn.), en azından kuramsal açıdan, artık gerçek bir olasılık olarak karşımızda duruyor.

Çocuk ve ergenlerde rastlanılan rahatsızlıkların birçoğunun, yetişkinlerin kendi değerleri konusunda kararsız davranmalarından kaynaklandığı söylenebilir. Bunun sonucu olarak da Birleşik Devletler'deki birçok genç, yetişkin değerleri ile değil; olgunlaşmamış, kaba ve karmaşa içindeki ergene özgü gereksinimler tarafından belirlenen ergen değerleri ile yaşıyor. Bu ergen değerlerinin kusursuz bir yansıması "western" tarzı kovboy filmleri ve suç çeteleridir.

30. Kendini gerçekleştirme düzeyinde pek çok ikilik çözülür, zıtlar birlik içinde görülmeye başlanır ve ikilik içinde düşünme biçimi olgunlaşmamışlık olarak algılanır. Kendini gerçekleştiren insanlarda bencillik ve bencil olmamak daha yüksek, üst bir düzeyde birleşir. Çalışmayı eğlence, işi yan uğraşlar ile bir tutma eğilimi belirir. Görev haz verici olduğunda, haz duymak da görevlerin yerine getirilmesi anlamına geldiğinde bu ikisi arasındaki ayrılık ve zıtlık kaybolur. En üst düzeydeki olgunluğun da çocuksu bir nitelik taşıdığı görülür. Sağlıklı çocukların da olgun kendini gerçekleştirmenin bazı özelliklerini sergilediğini keşfederiz.

Benlik ile tüm diğerleri arasındaki içsel-dışsal ayrımı silikleşmeye, belirginliğini yitirmeye başlar. Kişilik gelişiminin en üst düzeylerinde bu ikisinin birleştiği görülür. Artık ikileştirme kişilik gelişiminin ve psikolojik işlerliğin alt düzeylerine ait bir özellik olarak görülmeye başlanır. Psikopatalojinin bir sonucu olmakla birlikte, aynı zamanda bunun bir nedeni niteliğindedir.

31. Kendini gerçekleştiren insanlar üzerine çok önemli bir bulgu da bu insanların Freudcu ikilem ve üçlemleri, diğer bir deyişle bilinç, önbilinç ve bilinçdışını (aynı zamanda id, ego ve süper-ego) bütünleştirme eğiliminde olduklarıdır. Freudcu " içgüdü" ve savunmalar arasındaki karşıtlık daha az belirgindir. İtkiler daha çok dışavurulur ve daha az denetlenir. Denetimin katılığı, değişmezliği, kaygı belirlenimli olması azalmıştır. Süperego eskisi kadar katı bir cezalandırıcı değildir. Ego ile arasındaki karşıtlık azalmıştır. Birincil ve ikincil bilişsel süreçlerin ulaşılabilirliği ve değerlendirilmesi daha eşit bir zeminde yapılır (birincil süreçler artık patolojik olarak damgalanmaz). Gerçekten de, "doruk deneyimlerde" , bu duvarlar hep birlikte alaşağı olma eğilimindedir.

Bu yaklaşım da, erken Freudculuğun bu çeşitli güçleri (a) karşılıklı dışlayıcı, (b) çatışan çıkarlar içeren, yani tamamlayıcı ve işbirliği içindeki güçler olarak değil, çatışan güçler olarak ve (c) birinin diğerinden "daha iyi" olduğunu benimseyerek ikileştiren yaklaşımı ile kesin bir karşıtlık içindedir.

Burada, yine (zaman zaman), sağlıklı bir bilinçdışı ve arzu edilir bir gerileme üzerinde duruyoruz. Dahası, ussallık ile usdışılığın bütünleşmesi de söz konusudur ki bu da usdışılığın da sağlıklı, arzu edilir, hatta gerekli olarak ele alınabileceği sonucunu doğurmaktadır.

32. Sağlıklı insanlar başka bir açıdan da daha bütünleşmiş bir durumdadır. Bu insanlarda iradi (conative), bilişsel (cognitive), duygusal (affective) ve devimsel (motor) işlevler birbirinden daha az ayrılmıştır ve daha çok işbirliği içindedir. Birbirleri ile çatışmadan ortak bir amaç uğruna birlikte çalışırlar. Ussal, özenli düşünceler bilinç ötesi isteklerle aynı sonuçlara ulaşma eğilimindedir. Böyle bir insanın istediği ve hoşlandığı şeyler tam da kendisi için iyi olana uygundur. İçten gelen tepkileri önceden üzerinde düşünülmüş gibi becerili, etkili ve doğrudur. Duyumsal ve motor tepkileri daha yakın bir ilişki içindedir. Duyumsal kalıpları birbirine daha bağlıdır (fizyonomik algı). Ayrıca, kapasitelerin bir bütünlük içinde değil de, ussallık en üstte olmak üzere ikilikli bir hiyerarşi içinde düşünüldüğü eski rasyonalist sistemlerin zorluklarını ve sakıncalarını da artık görebiliyoruz.

33. Sağlıklı bilinçdışına ve sağlıklı bir usdışılığa yönelik bı tip bir gelişim tümüyle soyut, sözel ve analitik düşüncenin eksiklerini de daha iyi kavramamızı sağlıyor. Dünyayı bütünüyle tanımlamak istiyorsak bilişin dilöncesi ve anlatılamaz olan, eğretilemelere, birincil süreçlere, somut deneyimlere, sezgilere dayanan estetik biçimlerine de yer açmamız gerekiyor, çünkü gerçekliğin başka şekilde bilinemeyecek yönleri de bulunmaktadır

Bu durum bilimde bile geçerlidir. (1) Yaratıcılığın usdışı kökenleri olduğunu, (2) dilin bütün gerçekliği betimlemede yetersij kaldığını ve yetersiz kalmak zorunda olduğunu, (3) her soyu kavramın gerçekliğin büyük bir bölümünü dışladığını ve (4 "bilgi" olarak adlandırdığımız (ve genellikle çokça soyut, söze olan ve kesin tanımlara dayanan) şeyin soyutlamanın tümüyle

kapsamadığı gerçekliğin büyük bir bölümünü bizim için kavranılamaz kıldığını artık biliyoruz. Diğer bir deyişle, bu bazı şeyleri daha iyi görebilmemizi sağlarken, diğerlerini daha az görmemize yol açıyor. Soyut bilginin yararları olduğu kadar, sakıncaları da var.

Fazlasıyla soyut, sözel ve kitaba dayalı olan bilim ve eğitim ham, somut, estetik deneyime, özellikle de kişinin içindeki öznel olaylara yeterince yer vermez. Örneğin, organik psikoloji uzmanları sanatsal kavrayış ve yaratıcılık, dans (Yunan tarzı) atletizm ve fenomenolojik (görüngübilimsel) incelemede yaratıcı bir eğitimin yararları konusunda görüş birliği içindedirler.

Soyut, analitik düşüncenin ereği yalınlaştırmadır; örnek olarak, formül, diyagram, harita, şema, karikatür ve bazı soyut resim türleri gösterilebilir. Böylece yaşama becerimiz artmış olur. Buna karşılık ödeyeceğimiz bedel de, deneyimi yoksullaştırmayan, tersine zenginleştiren V-bilişi, yani sevgi-ve-ilgi-ile-kavrama yolu ile değerlendirmeyi öğrenemediğimiz sürece dünyamızın zenginliğinden yoksul kalacak olmamızdır. "Bilim"in her iki bilme türünü de kapsayacak şekilde genişlememesi için hiçbir neden yok.

34. Sağlıklı insanlarda gözlemlenen, bilinçdışı ve önbilincin derinliklerine inip çıkma, birincil süreçlerinden korkmayıp onları değerlendirme ve kullanma, itkilerini sürekli denetim altında tutmaktansa benimseme, korkmadan gönüllü bir şekilde gerileyebilme yetenekleri yaratıcılığın ana koşullarıdır. Böylece, psikolojik sağlık ile yaratıcılığın (özel yetenek bir yana) evrensel biçimlerinin neden bu denli, kimi yazarların bu ikisini neredeyse eşanlamlı kabul etmelerine yol açacak kadar sıkı bir ilişki içinde olduğu da anlaşılıyor.

Sağlık ile ussal ve usdışı güçleri (bilinç ile bilinçdışı, birincil ve ikincil süreçler) birbirine bağlayan aynı bağ, haz alma, sevme, gülme ve eğlenme, gülünç, sıra dışı ve şaşırtıcı olma, gülmece duygusuna sahip olma, hoşa giden "çılgınlıklar" yapabilme gibi yeteneklerin neden psikolojik açıdan sağlıklı olan insanlarda daha gelişmiş olduğunu da anlamamızı sağlıyor. Bu insanlar, genelde duygusal deneyimlerin ve özelde doruk deneyimlerin yaşanmasına izin ve değer verir, bunlardan haz duyar, bu tip deneyimleri daha sık yaşarlar. Bu da, çocuğun tüm bunları kendiliğinden yapabileceğini öğrenmesinin onu sağlıklı olmaya yönlendireceği konusundaki inancımızın güçlenmesini sağlıyor.

35. Estetik kavrayış ve yaratıcılık, estetik doruk deneyimler insan yaşamının, psikolojinin ve eğitimin ikincil değil, temel öğesidir. Bunun birkaç nedeni var: (1) Tüm doruk deneyimler (diğer niteliklerinin yanı sıra) kişinin içinde, ilişkilerde, dünyada ve insan ile dünya arasında yer alan bölünmeleri birleştirici niteliktedir. Sağlığın özelliklerinden biri de birleştirme olduğundan, doruk deneyimler de sağlığı getirirler ve kendileri de sağlıklı anlardır. (2) Bu deneyimler yaşamı onaylayıcıdır. Diğer bir deyişle yaşamı yaşanmaya değer kılarlar. Bunlar "Neden hepimiz özkıyıma kalkışmıyoruz?" sorusuna verilen yanıtın önemli bir bölümüdür. (3) Kendi içlerinde de yaşanmaya değer deneyimlerdir, vb.

36. Kendini gerçekleştirmek tüm insani sorunları aşmış olmak anlamına gelmez. Bütün sağlıklı insanlarda aynı zamanda çatışma, iç sıkıntısı, engellenme, üzüntü, incinme ve suçluluk duygusu da bulunur. Devinim, genelde artan bir olgunlukla, nevrotik yapay sorunlardan kayıp (en iyi durumunda olsa bile) özel bir dünyada yaşayan insanın doğasında var olan

gerçek, kaçınılmaz, varoluşsal sorunlara yönelir. Kişi nevrotik de olsa (arzu edilir ya da gerekli olmayan) nevrotik bir suçluluk duygusu değil; gerçek, arzu edilir ve gerekli bir suçluluk duygusu duyuyor olabilir.

Bunun kaynağı da (Freudcu süper-ego değil) içsel bir vicdandır (intrinsic consciousness: iç törel-sorumluluk duygusu - çn.) Kişi Oluşun getirdiği sorunları aşmış da olsa, Varlık bağlamındaki sorunlar geçerliğini sürdürür. Kişinin sorun yaşaması gerekiyorken yaşamıyor olması bir hastalık belirtisi olabilir.

37. Kendini gerçekleştirmek genel değildir. Genel insanlıktan önce gelen dişilik ya da erillik yolu ile ortaya çıkar. Diğer bıı deyişle, genel insani kendini gerçekleştirmenin olanak dahilinde olması için kişi öncelikle sağlıklı ve dişiliğini gerçekleştirmi: bir kadın ya da erilliğini gerçekleştirmiş bir erkek olmalıdır.

Değişik yapısal tiplerin kendilerini oldukça farklı yollardan gerçekleştirdiğini (çünkü gerçekleştirecek farklı içsel benlikleri sahiptirler) gösteren veriler, az da olsa, var elimizde.

38. Benliğin sağlıklı gelişiminin ve tümüyle insan olmanın bi diğer önemli özelliği de çocuğun kendini güçsüz ve küçük dıyumsadığı zamanlarda güçlü, büyük, her şeye gücü yeten, her şeyi bilen, tanrısal yetişkinlere uyum sağlamak için kullandığı tekniklerin işlevini yitirmesidir. Bunların yerine güçlü, bağımsız ve kendisinin anne-baba olmasını sağlayacak teknikleri koyacaktı.

Bunu da, özellikle anne babasının tüm sevgisini kendine adamasını umutsuzca beklemeyi bir yana bırakıp başkalarını da sevmeyi öğrenerek başarabilir. Anne babanın isteklerini değil, kendi gereksinim ve isteklerini gerçekleştirmeyi öğrenmeli ve bunu da kendi başına başarabilmeli, anne babanın bunları onun yerine yapmasını beklememelidir. Korktuğu için ve onların sevgisini kazanmak için değil, kendi istediği için iyi olabilmelidir. Kendi vicdanını keşfetmeli, içselleştirdiği anne babayı törel yol gösterici olarak görmekten vazgeçmelidir. Bağımlı olmamalı, sorumluluk almalı ve bu sorumluluktan haz alabilir duruma gelmelidir.

Güçsüzlüğün kendini güce uyarladığı teknikler çocuklukta gereklidir, ancak yetişkin için olgunluğu ve gelişimi ketleyici niteliklerdir. Yetişkinde korkuların yerini yüreklilik almalıdır.

39. Bu bakış açısına göre, bir toplum ya da kültür gelişimi besleyici veya gelişimi ketleyici olabilir. Gelişim ve insanlığın kaynakları insanın içindedir. Bunların, gelişime yardımcı olduğu kadar köstek de olabilen toplum tarafından yaratılması ya da icat edilmesi söz konusu değildir. Bahçıvan bir gül fidanını besleyebilir de kurutabilir de ama onun gül fidanı değil de bir meşe palamudu olmasına karar veremez. Kültür, insanlığın gerçekleşmesinin, yani dilin, soyut düşüncenin, sevme yeteneğinin temel koşuludur; ancak tüm bunlar insanın ilk yapısında, birer gizilgüç olarak kültürden önce yer alır.

Bu da kültürel göreceliği aşan ve içeren bir karşılaştırmalı toplumbilimi olanaklı kılmaktadır. “Daha iyi” bir kültür tüm temel insani gereksinimleri doyurur ve kendini gerçekleştirmeye olanak tanır. “Daha yoksul” kültürler bunu yapamaz. Aynı durum eğitim için de geçerlidir. Eğitim, gelişimi kendini gerçekleştirme yönünde beslediği oranda “iyi” olarak nitelenebilir. “İyi” ya da “kötü” kültürden söz etmeye ve bu kültürleri amaç olarak değil araçlar olarak ele almaya başladığımız anda “uyum” (adjustment: uyum sağlama, uydurma,

uydurulma -çn.) kavramı da işin içine girer. "İyi uyumlu bir kişi ne çeşit bir kültür ya da alt-kültüre uyumludur?" Uyum ile psikolojik sağlık arasında zorunlu bir eşanlamlılık ilişkisi olmadığı çok açık.

40. Kendini gerçekleştirmenin (özerklik anlamında) başarılması, çelişik bir şekilde, benliği, benlik bilinci ve bencilliği aşkınlığı da daha olanaklı kılar. Kişinin eş-erkli (homonomous) olması, yani kendini kendinden daha büyük bir bütünün içine katması kolaylaşır. Tam eş-erkliğe (homonomy) ulaşmanın koşulu tam özerkliktir (autonomy). Bunun tersi de bir dereceye kadar geçerlidir. Kişi özerkleşebilmek için başarılı eş-erkli deneyimler yaşamalıdır (çocukluktaki bağlılık, V-sevgisi, başkaları için kaygılanma vb.). Eş-erkliğin (daha olguna doğru yükselen) düzeyleri de göz önüne alınmalı ve "düşük eş-erklik" (korku, zayıflık ve gerileme) ile "yüksek eş-erklik" (yüreklilik ve tam, özgüvenli bir özerklik), "düşük Nirvana" ile "yüksek Nirvana" , aşağı yönelen birlik ile yukarı yönelen birlik ayrımları ortaya konulmalıdır.

41. Çoğunlukla dış dünyada yaşamak zorunda kalsalar bile, kendini gerçekleştiren insanlar (ve doruk deneyim sırasında tüm insanlar) arada sırada zamanın ve dünyanın dışında (zaman-uzay dışı) yaşarlar. Bu da önemli bir varoluşsal sorun ortaya koyuyor. (Dış dünyanın gerçekliğine göre değil tinsel yasalara göre yönetilen) iç tinsel dünyada, yani deneyim, duygu, istek, korku, ümit, sevgi, şiirsellik, sanat ve düşlemin dünyasında yaşamak, kendi koymadığı ve doğasına özgü olmayan, ama uymak zorunda olduğu yasalarla yönetilen tinsellik dışı gerçekliğe uyum sağlamaktan farklıdır. (Bilim kurgu severlerin bildiği gibi, insan değişik bir dünyada da yaşıyor olabilirdi.) Bu içsel, tinsel dünya kendinden korkmayan kişi için o derece haz verici olabilir ki, daha fazla çaba gerektiren ve insanı bitkin düşüren "gerçekliğin" dış sorumluluk dünyası ile, yani çabalama ve başa çıkmanın, iyi ve kötünün, doğru ve yanlışın dünyası ile karşılaştırıldığında bu dünya Cennet olarak adlandırılabilir. Sağlıklı insan "gerçek" dünyaya, hem de daha kolay ve haz duyan bir şekilde, uyum sağlayabilir ve daha iyi bir "gerçeklik sınaması"na sahiptir, yani dış dünyayı iç tinsel dünyadan ayırabilir. Buna karşın söylediklerimiz geçerliğini koruyor.

İç ve dış gerçekliklerin birbirine karıştırılması ya da deneyime kapalı olma durumunun büyük oranda patolojik olduğu artık açıkça görülüyor. Sağlıklı insan her ikisini de kendi yaşamında birleştirebilir ve böylece ne birinden ne de diğerinden vazgeçmek zorunda kalır. İkisi arasında istemli bir şekilde gidip gelir.

Aradaki farkı açıklamak için, kenar mahallelere gidebilen bir kişi ile hep orada yaşamak zorunda kalan bir insan arasındaki ayrım örnek gösterilebilir. (İnsan istediği zaman ayrılamıyorsa her iki dünya da bir kenar mahalledir.) Böylece, insanın hasta, patolojik ve "en düşük" olarak tanımlanan bu yönü, çelişik bir şekilde, insan doğasının en sağlıklı ve "en yüce" niteliklerinin bir parçası olur. "Deliliğe" kaymaktan korkanlar, akıl sağlığına bütünüyle güvenemeyenlerdir. Eğitim insana her iki dünyada da yaşamayı öğrenmesinde yardımcı olmalıdır.

42. Üzerinde durduğumuz tezler, eylemin psikolojideki işlevi üzerine yeni bir anlayışın doğmasını sağlıyor. Hedef yönelimli, güdülenmiş, başa çıkan, çabalayan, amaçlı eylemler tin ile tinsel olmayan dünya arasındaki zorunlu işleyişlerin bir özelliği ya da yan ürünüdür.

(a) E-gereksinimlerinin doyurulmasını olanaklı kılan kişinin iç dünyası değil, dış dünyadır. Bu nedenle, bu dünyaya uyum sağlamak, yani gerçekliğin sınanması, bu dünyanın doğasını tanımak, bu dünyayı iç dünyadan ayırt etmeyi öğrenmek, insanların ve toplumun doğasını tanımak, doyumları ertelemeyi öğrenmek, sakıncalı olanı gizlemeyi öğrenmek, dünyanın hangi bölümünün doyurucu hangi bölümünün tehlikeli ya da gereksinimlerin doyurulmasında işe yaramaz olduğunu öğrenmek, doyuma giden ve kültür tarafından onaylanmış ya da özgür bırakılmış yolları ve doyum tekniklerini öğrenmek zorunludur.

(b) Dünya kendi içinde ilginç, güzel ve etkileyicidir. Bu dünyayı keşfetmek, beceriyle kullanmak, onunla oynamak, üzerine düşünmek ve ondan haz almak eylemin güdülenmiş türleridir (bilişsel, devimsel -motor- ve estetik gereksinimler). Bununla birlikte, en azından birincil olarak, bu dünya ile ilgisi olmayan bir eylem türü daha var. Organizmanın doğasının, durumunun ya da gücünün (Funtionslust) yalın bir şekilde dışavurulması, çabadan çok Varlığın dışavurulmasıdır. İç yaşam üzerine derinlemesine düşünmek ya da ondan haz almak yalnızca kendi içinde bir "eylem" olmakla kalmaz. Bu eylem, aynı zamanda, dünyadaki eylemin antitezi niteliğindedir. Kas etkinliğinin durağanlaşması, sekteye uğramasıdır. Bekleyebilme yeteneği eylemi askıya alabilmenin özel bir örneğidir.

43. Freud'dan, geçmişin kişinin içinde şu anda varolduğunu öğrendik. Şimdi de gelişim ve kendini gerçekleştirme kuramından, geleceğin de kişinin içinde şu anda, idealler, umutlar, görevler, ödevler, tasarılar, hedefler, gerçekleştirilmemiş gizilgüçler, misyonlar, yazgı ve alınyazısı biçiminde varolduğunu öğrenmemiz gerekiyor. Geleceği olmayan kişi somuta, umutsuzluğa ve boşluğa indirgenmiştir. Onun için zaman sonu gelmeyen bir şekilde "doldurulmalıdır". Çoğu etkinliğin düzenleyicisi olan çaba yitirildiğinde kişi de düzenini ve bütünlüğünü yitirecektir.

Doğal olarak, Varlık durumunda olmak bir geleceği gerektirmez, ne de olsa Varlık zaten oradadır. Bu durumda Oluş da o an için kesintiye uğrar. Beklentileri en değerli ödüllerle, zamanın ortadan kalktığı ve umutların gerçekleştiği doruk deneyimleri karşılanmıştır.

EK A

Toplantı ve Yayınlarımız Kişisel Psikolojiler İçin Elverişli mi'?

Birkaç hafta önce, birdenbire, Geştalt psikolojisinin kimi yanlarını benim sağlık-ve-gelişim psikolojim ile nasıl bütünleştirebileceğimi gördüm. Yıllar boyunca zihnimi kurcalayan sorunlar birbiri ardına çözüldü. Bu, doruk deneyimin tipik örneklerinden biriydi ve çoğu zamankinden daha uzun sürdü. İlk içgörülerin anlamları birbiri ardına zihnimde toplandıkça fırtınadan sonraki gümbürtüler de (bu içgörüler üzerine çalışmalarım) günler boyunca sürdü. Kağıt üzerinde düşünmeyi alışkanlık edindiğimden her şeyi yazmıştım. Bu toplantı için hazırladığım yazıyı çöpe atmaya dürtüyordu şeytan beni. İşte edimsel, yaşayan bir doruk deneyimi kanatlarından yakalamıştım. Yazdıklarım, şiddetli ya da keskin kimlik deneyimi ile ilgili öne süreceğim çeşitli noktaları çok iyi bir biçimde betimliyordu. Bununla birlikte, çok özel ve alışılmadık olduğu için bunu toplum içinde okuma konusunda kendimi isteksiz hissettim ve okumayacağım da.

Yine de bu isteksizliğin analizi, üzerine konuşmak istediğim bazı şeyler olduğunun ayrımına varmamı sağladı. Bu tip bir yazının yayımlanmak ya da toplantılarda ve konferanslarda sunulmak içm "uygun" olmaması beni "Neden uygun değil?" sorusunu sormaya yöneltti. Entelektüel toplantıların ve bilimsel dergilerin kimi kişisel gerçekler ve belirli dışavurum tarzları için "elverişli" ya da münasip olmamasının nedeni neydi? Sonuçta ulaştığım yanıt burada tartışılmaya oldukça uygun.

Bu toplantıda görüngübilimsel (fenomenolojik), deneyimsel, varoluşsal, idiografik, bilinçdışı, özel, tümüyle kişisel olanı el yordamıyla arıyoruz; ama bunu miras alınmış ve aksi denilebilecek denli elverişsiz ve antipatik bir entelektüel ortam ya da yapıda yapmaya çalışıyoruz.

Dergilerimiz, kitaplarımız ve konferanslarımız her şeyden önce ussal, soyut, mantıksal, kamusal, kişisel olmayan, nomotetik, yinelenebilir, nesnel, duygusuz olanın iletişimine ve tartışılmasına elverişli. Bu nedenle de biz "kişisel psikolojicilerin" değiştirmeye çalıştığı şeyleri verili sayıyoruz. Diğer bir deyişle, soruyu sormadan yanıtı doğru sayıyoruz. Bunun sonuçlarından biri de, terapistler ve öz-gözlemciler olarak hala geleneksel akademik konuşmanın etkisi altında kaldığımızdan, kendi deneyimlerimizden ve hastalarımızın deneyimlerinden sanki bakteriler ya da ay ya da kobay fareleri hakkında konuşuyor gibi söz edebilmemizdir. Özne-nesne arasında bir boşluk olduğunu, ayrı, mesafeli ve dışarıda olduğumuzu, bizim (ve algının nesnelerinin) gözlem ediminden etkilenmediğimizi ve değişmediğimizi, "Ben"i "Sen"den ayırabileceğimizi, tüm gözlem, düşünme, dışavurum ve iletişimin soğukkanlı olması gerektiğini ve asla sıcak olamayacağını, duygunun bilişi yalnızca bozacağını ya da çarpıtacağını vb., varsayıyoruz. Kısacası, kişisel olmayan bilimin ilkelerini ve yordamlarını kullanmaya çalışmayı sürdürüyoruz, ama bunun işe yaramayacağına inanıyorum artık. Artık açıkça görüyorum ki kimilerimizin (deneyimsel bilgiyi de içerecek denli geniş bir bilim felsefesi kurmaya çalışarak) gerçekleştirmeye çalıştığı devrim entelektüel iletişimin yordamlarını da içine alacak denli genişlemelidir.

Hepimizin örtük kabul ettiğini, bizim işimizin çoğunlukla derin bir şekilde duyumsandığını ve derindeki kişisel temellerden çıktığını, zaman zaman incelemenin nesnesi ile ayrılmaktan çok birleştiğimizi, genellikle tam anlamıyla dahil olduğumuzu ve yaptığımız işin sahte olmaması için böyle olmamız gerektiğini açıkça ortaya koymalıyız. Ayrıca, "nesnel" çalışmalarımızın çoğunun aynı zamanda öznel olduğunu, dış dünyamızın sık sık iç dünyamızla eşyapılı olduğunu, bilimsel bir şekilde ele aldığımız "dışsal" sorunların genellikle aynı zamanda bizim içsel sorunlarımız olduğunu ve bu sorunlara bulduğumuz çözümlerin aynı zamanda, ilkesel olarak, en geniş anlamı ile öz-sağaltım olduğunu dürüstçe ve içtenlikle kabul etmeliyiz.

Bu, biz kişisel bilim insanları için daha şiddetli bir gerçektir, ancak aynı şey ilkesel olarak tüm kişi ötesi bilim yapan kişilerde de geçerlidir. Yıldızlarda ve bitkilerde düzen, yasa, denetim, öngörülebilirlik, kavranabilirlik aramak içsel düzen, denetim, vb., arayışı ile eşyapılıdır. Kişi ötesi bilim kimi zaman içsel düzensizlik ve kaostan bir kaçış ya da denetimin yitirilmesine karşı bir savunma olabilir. Daha genel bir şekilde ifade etmek gerekirse, kişi ötesi bilim kişinin kendi içindeki ve diğerlerinin içindeki kişisellikten bir kaçış, duygu ve itkilerden hoşlanmama, hatta insanlıktan iğrenme ya da korkma da olabilir (bunun sıklıkla böyle olduğunu keşfettim).

Keşfettiklerimizi değilleme üzerine kurulu bir yapı içinde kişisel bir bilim çalışması yapmanın saçma olduğu çok açık. Aristocu bir yapı kullanarak Aristocu olmayan bir çalışmaya doğru ilerlemeyi bekleyemeyiz. Yalnızca soyutlamayı kullanarak deneyimsel bir bilgiye ulaşamayız. Benzer şekilde, öznenesne ayrılığı kaynaşımı engeller. İkilikler bütünleşmenin önüne geçer. Ussal, sözel ve mantıksalı doğruluğun tek dili olarak almak şiirsel, söylensel, üstü kapalı, birincil süreç, düşsel olan üzerine çalışma zorunluluğumuzun yolunu kapar22. Kimi sorunlarda gerçekten işe yarayan klasik, kişisel olmayan ve nesnel yöntemler bu daha yeni, bilimsel sorunlarda işe yaramaz.

"Bilimsel" psikologlara bilimin felsefesini değil, bir bilim felsefesini temel alarak çalıştıklarının ve birincil olarak dışlayan bir işleve hizmet eden her bilim felsefesinin yardımcı olmaktan çok körleştiren bir engel olduğunun ayrımına varmalarında yardımcı olmalıyız. Tüm dünya, deneyimlerin tümü çalışmaya açık olmalıdır. Hiçbir şeyin, "kişisel" sorunların bile insanlık araştırmasına kapatılması gerekmez. Yoksa kendimizi marangozların, gerçekten dokunup dokunmadıkları bir yana, yalnızca ahşaba dokunabildiği ve yalnızca marangozların ahşaba dokunabildiği ve ahşabın, sözün gelişi onursal ve ipso facto (kendinden çıkma) olduğu kimi iş sendikalarının tutsak oldukları ahmakça duruma itmiş oluruz. Bu durumda, yeni donatım ve yöntemler can sıkıcı, hatta tehditkar bulunacak, olanak değil de yıkım olarak görülecektir. Ayrıca herkese akrabalık dizgesinde bir yer verilen ilkel kabileleri de anımsamanızı istiyorum. Kendisine bir yer verilemeyen yeni biri çıkageldiğinde onu öldürmekten başka çare kalmayacaktır.

Bu görüşlerin kolaylıkla bilime yönelik bir saldırı olarak anlaşılabileceğini biliyorum. Oysa bu doğru değil. Daha doğrusu, ben bilimin yaklaşımının kişisel ve deneyimsel psikolojinin de verilerini içerecek şekilde genişletilmesini öneriyorum. Birçok bilim insanı "bilimdışı" olduğunu düşündükleri bu sorunlardan el çekmiştir. Oysa bu konuları bilim insanı olmayanlara bırakmak bilim dünyasının "insan bilimleri" dünyasından ayrılmasını destekler ki bu şu anda her ikisini de kötürüm bırakmaktadır.

Yeni iletişim türleri gibi, gelmesi gerekeni tam olarak tahmin etmek zor. Zaman zaman psikanalitik yazında hazır bulduğumuzdan, yani aktarım ve karşı-aktarımdan çok daha fazlasına ulaşmamız gerektiği çok açık. Dergilerimize hem yaşamöyküsel hem de özyaşamöyküsel daha çok idiografik yazı kabul etmeliyiz. John Dollard uzun zaman önce Güney üzerine yazdığı bir kitabın önsözünde kendi önyargılarından söz etmişti. Bunu yapmayı biz de öğrenmeliyiz. Psikoloterapinin "sağaltılmış" insanlardan öğrendiği dersleri içeren daha çok açıklama olması gerekir elimizde. Marion Milner'ın yazdığı On Not Being Able To Paint gibi öz-çözümlemeler daha çok yayımlanmalı. Eugenia Hanfmann'ın yazdıkları gibi vaka tarihçeleri, her çeşit insanlar arası ilişkilerin tıpkı anlatımlarını içeren raporlar artmalı.

Bununla birlikte, kendi çekingenliğim doğrultusunda belirtmem gerekirse, en zoru dergilerimizi coşkulu, şiirsel ya da serbest çağrışım tarzıyla yazılmış yazılara açmak olacaktır. Kimi doğruluk türlerinin iletişimi en iyi bu şekilde bu yolla sağlanabilmektedir; örneğin doruk deneyimler. Bilimsel açıdan kullanışlı olan yazıları, bu yol açılır açılmaz akmaya başlayacak saçmalıklardan ayırmak gibi korkunç bir işi üstlenecek son derece akıllı editörlere gereksinim duyulacaktır. Benim önerebileceğim tek şey sakıngan bir deneme yapılmasıdır.

Ek B

Normatif Bir Toplum Psikolojisi Olanaklı mıdır?

Açıkça görülüyor ki bu kitap bir toplum psikolojisidir. Yani, değerlerin araştırılmasını toplum biliminin temel ve olanaklı görevlerinden biri olarak benimsemektedir. Dolayısıyla değerleri bilimin yaklaşımından dışlayan, özünde değerlerin keşfedilemeyeceğini, açığa çıkarılamayacağını, ancak rasgele, buyurgan bir şekilde, biliminsanı olmayanlar tarafından ifade edilebileceğini öne süren Ortodoksluk ile doğrudan çelişkilidir. Bu durum kitabın klasik değerlerden bağımsız bilime ya da tümüyle betimsel toplumsal bilime düşman olduğu anlamına gelmez. Aslında, bu ikisini daha geniş, daha kapsayıcı bir insancıl bilim ve teknoloji kavramı altında, bilimin insan doğasının bir yan ürünü olduğunu ve insan doğasının bütünlenmesini besleyebileceğini benimseyen bir kavram altında bir araya getirmeye çalışır. Bu açıdan bakılınca, herhangi bir toplum ya da bu toplum içindeki bir kurum bireylerin kendini gerçekleştirmesi yolunda besleyici ya da engelleyici olması bağlamında karakterize edilebilir.

Bu kitabın ana konusu, insan doğasının hangi çalışma koşullan ve tipleri, ne tip bir yönetim ve ödüllendirme ya da ödeme şekli ile her geçen gün daha tam ve sağlıklı bir şekilde gelişebileceğidir. Diğer bir deyişle, kişisel gerçekleştirme için en iyi çalışma koşulları nelerdir? Bu soruyu şu şekilde değiştire234 biliriz: Oldukça sağlıklı ya da normal insanların yaşadığı –ve temel gereksinimlerinin, yani beslenme, barınma, giyim, vb. 'nin giderildiği- refah düzeyi yüksek bir toplumda yaşayan insanlar, kendi çıkarları doğrultusunda, bir örgütün hedef ve değerlerini beslemeyi nasıl isteyebilirler? Bu insanlara nasıl en iyi şekilde davranılmıştır? Hangi koşullar altında en iyi şekilde çalışırlar? Parasal olduğu kadar parasal olmayan ne tip ödüller için en iyi şekilde çalışacaklardır? Bunun onların örgütü olduğunu ne zaman duyumsarlar?

Gelişen bir araştırma yazınının belirli "sinerjik" koşullar altında bu iki iyi kümesinin, yani birey için iyi olan ile toplum için iyi olanın çatışan değil, eşanlamlı olacak denli yaklaşabildiğini göstermesi pek çok insanı hayrete düşürüyor. Eupsychian (yu-say-ki-an olarak okunur) çalışma koşulları genellikle kişisel gerçekleştirme için değil, örgütün (fabrika, hastane, okul, vb.) sağlığı ve gönenci ve örgütün ortaya koyduğu ürün ya da hizmetlerin nitelik ve niceliği için de iyidir.

Bu durumda (herhangi bir örgüt ya da toplumdaki) yönetim sorunu yeni bir yaklaşımla ele alınabilir: Bir örgütte toplumsal koşullar bireylerin hedefleri ile örgütün hedeflerini birleştirecek şekilde nasıl yaratılabilir? Bu ne zaman olanaklıdır? Ne zaman olanaksızdır? Ya da zararlıdır? Toplumsal ve bireysel sinerjiyi besleyen güçler nedir? Öte yandan, hangi güçler toplum ile birey arasındaki karşıtlığı arttırır?

Bu tip soruların kişisel ve toplumsal yaşamın, toplumsal, politik ve ekonomik kuramların ve hatta genelde felsefenin en önemli noktalarına parmak büstığı çok açık. Örneğin, son yayınlanan Psychology o f Science (Bilim Psikolojisi) çalışmam değerlerden bağımsız, mekanik yapılı bilimin kendini zorla benimseten sınırlarını aşmış, insancıl bir bilime duyulan gereksinimi ve bu bilimin olanaklılığını tanıtlamaktadır.

Aynı zamanda, biyolojik bir gerçek olan ve kendini gerçekleştirme itkisi ile daha yüksek düzeyli değerlere duyulan sevgiyi de içeren daha yüksek düzeyli insan gereksinimlerinin benimsenmesi ile olduğu gibi yetersiz insan güdülenmesi kuramı üzerine kurulu klasik ekonomi kuramında da bir devrim yapılabileceği de varsayılabilir. Benzer bir durumun politika bilimi, toplumbilim ve diğer tüm insan ve toplum bilim ve uğraşları için geçerli olduğundan da eminim.

Tüm bunları söylememin nedeni bu kitabın yeni yönetim taktikleri, "hileleri" ya da insanları kendilerinin olmayan erekler doğrultusunda beceriyle daha etkili bir şekilde kullanmaya yönelik yüzeysel teknikler üzerine olmadığının altını çizmektir. Bu kitap bir sömürü kılavuzu değildir.

Hayır, doğrusu bu kitabın amacı, ortodoks değerleri, yalnızca daha etkili olduğunu değil, daha gerçek olduğunu da öne diğer yeni bir değerler dizgesi ile açıkça yüzleştirmektir. İnsan doğasının hafife alındığını ortaya koyan devrimsel vargılara işaret eder. İnsanın daha düşük düzeydeki doğası kadar "içgüdüsel" olan daha yüksek bir doğası olduğunu ve bu doğanın anlamlı çalışmayı, sorumluluğu, yaratıcılığı, dürüst ve hakça olmayı, uğruna değecek olanı yapmayı ve bunu da iyi bir şekilde yapmaya hazırlanmayı içerdiğini de ortaya koyar.

Bu tip bir yapı için "ödeme"nin yalnızca para bağlamında düşünülmesi geçmişte kalmıştır. Daha alt düzeydeki gereksinimlerin para ile satın alınabileceği doğrudur; ama bunlar doyurulduktan sonra insan ancak daha yüce "ödeme" türlerine-ait olma, duygulanım, saygınlık, saygı, takdir edilme, onur ve kendini gerçekleştirme ve daha yüksek düzeydeki değerlerin -doğruluk, güzellik, etkinlik, üstünlük, adalet, yetkinlik, düzen, yasallık, vb.- beslenmesine güdülenir.

Bu noktada yalnızca Marksçı ya da Freudcular iç n değil, politik ya da askeri yetkeci ya da "buyurgan" patron ya da "liberal" için de üzerine düşünülecek daha çok şey olduğu gün gibi ortada.

Dipnotlar

Ancak, çelişkin bir şekilde, sanat deneyimi bu ya da bir başka amaç için etkili bir şekilde kullanılamaz. 'Amaç'ı belirli bir şekilde anladığımız kadarıyla, sanat amaçsız bir etkinlik olmalıdır. Ancak varlıkta yaşanan bir deneyim olmalıdır -yapması gerekeni ve yapmakta ayrıcalıklı olduğunu yapan bir insan organizması olmak -yaşamı yoğun ve bütünsel bir şekilde yaşamak, enerjisini harcamak ve kendi tarzında güzellikler yaratmak -ve duyarlık, bütünsellik, etkinlik ve iyi olmanın duyumsanmasındaki artış bunun yan ürünleridir." (Wilson F., Human Nature and Esthetic Growth, in Moustakas, C. The Self. Harper, 1956, sf. 213)

2

"Paketi eline aldığı andan itibaren kendini onunla istediğini yapmakta özgür hisseder. Paketi açar, ne olduğu üzerine tahminlerde bulunur, ne olduğunun ayrımına varır, mutluluğunu ya da düşkırıklığını dışavurur, içindekilerin düzenlenişlerini gözler, bir kullanım kılavuzu bulur, çeliğin dokunuşunu, parçaların farklı ağırlıklarını, sayılarını vb. duyumsar. Tüm bunları bu setle henüz bir şey yapmaya kalkışmadan yapar. Daha sonra setle

bir şey yapma heyecanı ortaya çıkar. Bu yalnızca bir parçayı bir diğerine uydurmak da olabilir. Böylece tek başına bir şey yapmış olduğu, yapabileceği ve bu belirli konuda umarsız olmadığı duygusu ortaya çıkar. Bundan sonra hangi davranış modeli izlenirse izlensin; ister ilgisi daha geniş bir başarı duygusu yönünde gelişecek şekilde setten bütünüyle yaranmak yönünde genişlesin ya da bir köşeye itip bıraksın, kurma setiyle ilk teması anlamlı olmuştur. "Etkin deneyim yaşamanın sonuçları aşağı yukarı şöyle açıklanabilir; Kendini verme fiziksel, duygusal ya da anlıksaldır, kişi kendi yeteneklerini tanır ve daha geniş bir şekilde keşfeder; kişi kendi yolunu, ritmini ve belirli bir zamanda, yeteneklerine göre, belli büyüklükte bir iş üstlenebileceğini fark eder. Bu, kişinin çok fazla şey üstlenmekten kaçınmasını da içerir; becerilerde diğer girişimlerde de uygulanabilecek şekilde bir gelişme olmuştur ve ne kadar küçük olursa olsun bir şeyde etkin bir rol almasıyla birlikte kişinin her seferinde nelerle ilgilendiğini daha iyi bir şekilde keşfetme fırsatı bulunmaktadır.

"Yukarıdaki durum kişinin kurma setini eve getirmesi ve 'Bak bir kurma seti, dur da senin için a çayım' demesi ile karşılaştırılabilir. Paketi açar ve içindeki her şeyi, kullanım kılavuzunu, parçaları vb., çocuğa gösterir, hepsinden öte, en karmaşık modellerden birini, örneğin bir vinç yapmaya koyulur. Çocuk karşısında yapılmakta olan şeylerle daha da çok ilgilenmiş olabilir, ama şimdi gerçekte olanın bir yönüne odaklanalım. Çocuğun kurma setine kendini bedeni, aklı ve duygularıyla verme, kendi için yeni olan bir şeyle uğraşma, neleri yapabileceğini bulma ya da ilgilendiği şeyler için daha çok yönlenim kazanma fırsatı olmamıştır. Vincin onun için kurulması başka bir etkeni daha getirir. Çocukta bu tip karmaşık işleri aynı şekilde kendini hazırlama fırsatı olmadan da yapma talebinin oluşmasına neden olabilir. Erek, amaca ulaşma sürecinde yaşanan deneyim olmaktan çıkmış, nesnenin kendisi olmuştur.

Ayrıca, daha sonra kendi yaptıkları, onun yerine başkasının yaptıklarıyla karşılaştırılınca, gözüne önemsiz ve bayağı görünecektir. Deneyimlerinin toplamına gelecek sefer yeni bir şeyle yüzleşme deneyimini ekleyememiştir. Diğer bir deyişle, kendi içinde gelişmemiş, dışarıdan bir üst-benimsetme yolu ile bir şey edinmiştir. Her bir etkin deneyim kırıntısı, neden hoşlandığını ya da hoşlanmadığını ve kendini nasıl birisi olarak oluşturacağını keşfetmesi için bir fırsattır. Olgunluk ve öz-yönelime giden sürecin temel bir parçasıdır." (Zuger, B., Growth o f the Individuals Concept o f Self. A.M.A. Amer. J. Diseased Children, 1952, 83, 719, sf. 179)

3

"Bir benliğin yitirilmesi nasıl olanaklı olabilir? İhanet, bilinmez ve düşünülemez, çocukluktaki gizli psişik ö lümle başlar -sevilmediğimiz takdirde ve sevilmediğimiz ve içten gelen dileklerimizden koparıldığımız zaman. (Düşünün: geriye ne kaldı?) Ama bekleyin, -söz konusu olan yalnızca bu psişe katli değildir. Bunun etkisi silinebilir, hatta küçük kurban bunu aşabilir bile- o da yavaş yavaş ve bilmeyerek bunun bir parçası olduğu zaman ortaya kusursuz bir çifte cinayet çıkar. Olduğu gibi, kendisi olarak kabul edilmez "Ah, onu 'severler' sevmesine ama farklı olmasını ister, onu farklı olmaya zorlar ya da ondan bunu beklerler!" Bu nedenle, kabul edilemez olmalıdır. Kendisi de buna inanmayı ve hatta en sonunda verili görmeyi öğrenir. Kendini gerçek anlamda

terk etmiştir. Artık onlara baş eğiyor, sıkı sıkıya tutunuyor ya da başkaldırıyor da olsa, kendini geri çekiyor da olsa önemli olan davranışları, yaptıklarıdır.

Ağırlık noktası "onlar"dadır, kendi içinde değil. Gördüğü kadarıyla bunun da gayet doğal olduğunu düşünecektir. Her şey tümüyle akla yakındır; tamamen görünmez, otomatik ve anonim.! "Kusursuz paradoks işte budur. Her şey normal görünür; ortada cinayet, ceset, suç falan yoktur. Tek gördüğümüz güneşin alışıldığı üzere doğduğu ve battığıdır. Ama (gerçekte) ne olmuştur? Çocuk, yalnızca onlar tarafından değil, kendisi tarafından da reddedilmiştir. (Aslında bir benliğe de sahip değildir.)

Yitirdiği nedir? Kendisinin biricik gerçek ve yaşamsal parçası: Gelişme kapasitesi olan kendi olumlama duygusu, kök dizgesi. Ama ne yazık, ölmedi. 'Yaşam' devam etmektedir ve o da yola devam etmelidir. Kendisini terk ettiği andan itibaren ve terk ettiği ölçüde, hiç bilmeden kendine bir sahte benlik yaratmaya ve bunu sürdürmeye başlar. Fakat bu (çıkarlarına uygun) bir araçtır -istekleri olmayan bir 'benlik'. Onun hor görüldüğü yerde bu (sahte-benlik) sevilecek (ya da korkulacak), zayıf olduğu yerde o güçlü olacaktır; devimler (ah, oysa bunlar devimin karikatürleridir!) eğlence ya da neşe içinde değil, hayatta kalmak için yaşanacaktır; gerçekten istediği için değil itaat etmek zorunda olduğu için hareket edecektir. Bu zorunluluk yaşam -kendi yaşamı değil, ölüme karşı bir savunma mekanizmasıdır. Aynı zamanda, ölüm makinesidir. Artık varlığından gelen tüm devimler, tüm anlık fesihler bütünlüğü kompulsif (bilinçdışı) gereksinimleri tarafından parçalanacak ya da (bilinçdışı) çatışmalar tarafından felç edilecektir ve tüm bunlar olurken o normal bir insan gibi görünecek, davranacaktır!

"Kısacası, bir sahte benlik, bir benlik dizgesi arayan ve bunu koruyan nevrotikler oluruz. Benlik-siz olduğumuz ölçüde de nevrotiğizdir." (Anonymous, Finding the Real Self. A letter With a Foreword by Karen Horney, Amer. J. Psychoanal., 1949, 9, 3)

4

Bu genel ilkenin Freudcu libidinal aşamaların ilerleyişi kuramına uygulamanın olanaklı olduğunu düşünüyorum. Oral aşamadaki bebek çoğunlukla ağız yoluyla haz alır. Ve özellikle göz ardı edilen hazlardan biri de yetkedir (mastery). Bir bebeğin iyi ve etkili bir şekilde yapabildiği tek şeyin emmek olduğunu hatırlamamız gerekiyor. Diğer tüıh açılardan etkisiz, güçsüzdür ve eğer, düşündüğüm gibi, bu öz-saygınm (yetke duygusu) en erken habercisi ise, o halde bu, bebeğin yetkenin (mastery / etkinlik, denetim, kendini dışavurma, istem) hazzını yaşayabileceği tek yoldur.

Bununla birlikte kısa zaman içinde yetke ve denetime yönelik diğer yetenekleri gelişecektir. Burada, her ne kadar doğru da olsa, bence, abartılmış olan dışkıl (anal) aşamadan söz etmiyorum. Sözde "dışkıl aşama" sırasında devimsel ve duyusal yetenekler de haz ve yetke vermeye yetecek kadar gelişirler. Ancak, burada bizim için önemli olan, oral dönemindeki bebeğin, yalnızca süt içmekten sıkıldığı gibi, ağız yetkesinden de (oral mastery) yorulma ve sıkılma eğiliminde olmasıdır. Bir özgür seçim ortamında, memeyi ve sütü daha karmaşık etkinlik ve tatlar için bırakma ya da her koşulda memeye bu " daha yüksek" gelişmeleri ekleme eğilimindedir. Doygunluğu, özgür seçim ortamı ve tehlikesizlik yeterince sağlandığı takdirde ağız aşamasından ileriye doğru "gelişecek" ve bu aşamayı kendisi terk edecektir. Olgunlaşmaya

zorlanması gerekmez. Daha yüksek tatlara doğru gelişmeyi, eskilerden sıkılmayı kendisi seçer. Yalnızca tehlike, sakınca, başarısızlık, engellenme ya da gerilimin etkisi altında iken gerileme ya da sabitlenme eğiliminde olacaktır; ancak bu durumda güvenliği gelişime yeğleyecektir. Adımını geri alma, doygunluğun ertelenmesi ve engellenmeye göğüs germek de doğal olarak güçlülük için gereklidir, denetimsiz doygunluğun tehlikeli olduğunu da biliyoruz.

Bununla birlikte bu nitelendirmelerin temel gereksinimlerin olmazsa olmaz olduğu ilkesine göre ikincil olduğu da gerçekliğini korur.

5

Kişinin kendini (bastırma, yadsıma, tepki oluşturma vb. ile) doyurulmamış bir temel gereksinimin gerçekten doyurulduğuna ya da varolmadığına inandırmaya çalışması sahte gelişimin çok sık rastlanan türlerindendir. Böylece kişi kendine daha-yüksek-gereksinim-düzeylerine ilerleme izni verecektir ki doğal olarak bu düzeyin temeli her zaman için sallantıda olacaktır. Ben bunu "doyurulmamış gereksinimi atlama yoluyla sahte gelişim" olarak adlandırıyorum. Böylesi bir gereksinim bilinçdışı bir güç olarak (yineleme kompülsiyonu) sonsuza dek kalacaktır.

6

Yaşlanma ve ölümün kaçınılmazlığı, bireyin nihai yalnızlık ve sorumluluğu, doğanın belirsizliği vb. acı dolu ve ezici içgörüler gibi "dip deneyimler" olarak adlandırabileceğimiz deneyimleri keşfetme çabasına girişmedim, üzerinde çalıştığım insanlar da bu konu üzerinde kendiliğinden konuşmadılar.

7

Coleridge: "Bir insan düşünde Cennet Bahçesine gidebilse ve ruhunun gerçekten orada olduğunu gösterir bir gül sunulsa ona ve uyandığında gülü elinde bulmuş olsa -Ee, ya sonra?" E .Schneider (ed.) Samuel Taylor Coleridge: Selected Poetry & Prose, Reinehart, 1951, sf. 477)

8

Bu, yalnızca bütünsellik terapinin ana hedeflerinden biri olduğu için değil, aynı zamanda " sağaltımsal ayırma" (therapeutic dissociation) olarak adlandırabileceğimiz durumda karşılaşılan etkileyici sorunlar nedeniyle, terapistleri özellikle ilgilendirir. Terapide içgörünün ortaya çıkması için eşzamanlı deneyim ve gözlem gerekir. Örneğin, bütünüyle deneyim yaşayan, ancak bu deneyimi gözlemleyemeyen b ir psikotikte, nevrotiklerde oldukça gizli duran bilinçdışının tam ortasında bile olsa, gelişim kaydedildiği söylenemez. Bununla birlikte, terapistin de aynı paradoksal bölünmeyi yaşaması gerektiği de bir gerçektir, çünkü hastasını eşzamanlı olarak hem kabullenmek hem de kabullenmemek zorundadır; yani bir yandan "koşulsuz olumlu bakış"la yaklaşmalı (Rogers C.R., Psychology: A Study of a Science Vol.Ill, McGraw-Hill, 1959), hastayı anlamak için onunla özdeşleşmeli, tüm eleştiri ve değerlendirmeleri bir yana bırakmalı, hastanın Weltsanshaaung'unu (dünya görüsü -çn.) yaşamalı, bir Ben-Sen yüzleşmesinde onun içinde erimeli, Agape (Plato'da tinsel sevgi -çn.) tarzı bir yaklaşımla onu sevmelidir, vb. Öte yandan, aynı zamanda örtük bir şekilde, onaylamayan, kabul-etmeyen, özdeşleşmeyen vb. olmalıdır, çünkü onu geliştirmeye, olduğundan daha iyi kılmaya çalışmaktadır ki bu da şimdi olduğundan başka olması anlamına gelir.

Bu sağaltımsal bölünmeler Deutsch ve Murphy'de oldukça açık bir şekilde sağaltıma bir temel oluşturur. (Deutsch, F., and Murphy, W. Tje Clinical Interview (2 vols.), Int. Univs. Press, 1955)

Bununla birlikte, terapinin burada da hedefi, çoğul kişiliklerde olduğu gibi, bunları, hem hastada hem de terapistte bölünmemiş, uyumlu bir birlik içinde eritmektir. Bu, öz gözlemin her zaman için olanak dahilinde olmasıyla, belki de önbilinçsel olarak bulunabilir olmasıyla egonun her seferinde daha arı bir şekilde yaşanması olarak da betimlenebilir. Doruk deneyimlerde egolarımızı çok daha arı bir şekilde yaşarız.

9

Deneyimi 'gösteren', yani yalnızca kendi doruk deneyimini bastırmamış, yadsımamış ya da bundan korkmamış insanlara anlam ileten bir dil kullandığımın ayrımındayım. "Doruk-deneyim-yaşamamış"larla anlamlı iletişimin de olanaklı olduğuna inanıyorum, ancak bu çok zahmetli ve uzun olacaktır.

10

Bunu -normalde bizimle olan; ama soğurma, ilgi, konsantrasyon, dikkatin dağıtılması ile; doruk deneyimlerin yüksek düzeyinde "kendinin dışına çıkma" ile ya da bir film, roman ya da futbol maçında kendini, küçük acılarını, görünüşünü, kaygılarını vb. unutma ile azaldığını duyumsadığımız- öz-bilinç, öz-farkındalık ya da öz-gözlemin tümüyle yitimi olarak adlandırırsak anlamın yeterince kolay bir şekilde iletilebileceğini düşünüyorum. Bu, uygulamada her zaman haz verici bir durum olarak duyumsanır.

11

Otantik (özgün, asıl, asli) kimliğin bu yönü çok önemli ve birçok göndermeye sahip, betimlenmesi ve iletilmesi çok zor olduğundan anlamları bir parça kaplayıcı olan aşağıdaki tikel eşanlamlıları ekliyorum. Kasti olmayan, kendiliğinden, özgür, zorlanmamış, usavurmayan, coşkun, kayıtsız, saklayıcı olmayan, kendini açımlayan, dürüst, kendini gizlemeyen, açık, taklit etmeyen, -miş gibi yapmayan, bahane uydurmayan, dobra, pişkinlik taslamayan, yapay olmayan, kaygısız, güvenli. Bu noktada, " saf biliş" , sezgileyen, V-bilişi sorusunu bir yana bırakıyorum.

12

"Şiir en mutlu ve en iyi zihinlerin en iyi ve en mutlu anlarının kaydedilmesidir." P. B. Shelley

13

Ünlü Olds deneylerinde benzer koşutluklar bulunabilir belki de (Olds, J., Physiological Mechanisms o f Reward, in Jones, M.R. (ed.). Nebraska Symposium on Motivation, 1955. Univ o f Nebr., 1955). Beyninin "doyum merkezi" uyarılan bir fare deneyimin " tadını çıkarmak" için ölü gibi durur. Uyuşturucunun etkisi altındaki insanlar da kutsanmış deneyimler yaşarken durgun olma, etkin olmama eğilimindedir. Bir düşün silinip giden anısını yakalamak için en iyisi hiç hareket etmemektir (Huxley A., Heaven and Hell, Harper, 1955).

14

Bu (somut, idiografik, hasta merkezli deneyim dili yerine) bölümleme eğilimi, en iyi terapistlerde bile, hasta, yorgun, zihni meşgul, kaygılı, ilgisiz,

hastaya karşı saygısız, aceleci oldukları zaman, neredeyse kesin bir biçimde gittikçe güçlenme eğilimindedir. Bu nedenle, psikanalistin sürmekte olan karşı aktarım öz çözümlemesinde de yardımcı görevi görebilir.

15

Bu tez, terapist ile hasta arasındaki genel iletişim sorununa bir katkı olarak da okunabilir. İyi terapist nomotetik (yasa koyucu -çn.) bilgisini idiografik amaçlarla kullanma göreviyle yüzleşir. Çalışmalarında kullandığı ve deneysel açıdan zengin ve onun için anlamlı olan kavramsal yapı kavramsal biçimi ile hasta için yararsızdır. İçgörü sağaltımı yalnızca açığa çıkarma, deneyim yaşama ve bilinçdışı malzemenin kategorize edilmesinden oluşmaz. Aynı zamanda, bütünüyle bilinçdışı ve adlandırılmamış ve bu nedenle de birbirine bağlanmamış öznel deneyimleri bir kavram altında bir araya getirmeyi içeren geniş kapsamlı bir iştir. Daha yalın bir şekilde söylemek gerekirse, adlandırılmamış deneyime bir ad vermektir. Hasta gerçek içgörü yolu ile bir “İşte!” deneyimi yaşabilir; örneğin; “Tanrım! Hep sevdiğimi düşünürdüm ama aslında annemden nefret ediyormuşum!” Bununla birlikte bunu bilinçdışı malzemeye başvurmadan da yaşayabilir; örneğin (midedeki, boğazdaki, bacaklardaki, kalpteki tümüyle ayrımında olduğu ama hiçbir zaman adlandırmadığı şu ve şu deneyimleri kastederek) “Demek kaygıdan söz ederken bunu anlatmak istiyordunuz!” diyebilir. Bu tip etmenler terapistlerin eğitilmesinde de yardımcı olacaktır.

16

Bu aynı zamanda değerler üzerine kuramsal ve anlambilimsel tartışmaların tipik özelliği olan döngüsellikten çıkmanın da bir yoludur. Bir çizgi filmde dendiği gibi: “İyi kötüden daha iyidir, çünkü daha hoştur.” Bu Nietzsche’nin “Ne isen o ol” ya da Kierkegaard’ın “Benliğin, kişi gerçekte ne ise o olması” ya da Rogers’ın “İnsanın seçmede özgür olduğunda ulaşmaya çabaladığı (şey)” yargılarının test edilebilir bir anlatımıdır.

17

Bu sözcük Dr. Richard Farson tarafından önerilmişti.

18 '

Buradaki düşüncenin ne derece gerçekten farklı olduğundan emin değilim. Örneğin, Hartmann’dan bir pasaj, özellikle de “otantik değerler” üzerine vurgusu, benim yukarıdaki tezimle uyuşuyor gibi geliyor bana.

Feuer’den yapılan aşağıdaki alıntıyla karşılaştırınız (Feuer, L., Psychoanalysis and Ethics. Thomas, 1955, sf. 13-14): “Otantik ve otantikolmayan değerler arasındaki ayrım organizmanın birincil itkilerini dışavuran değerler ile kaygı kaynaklı değerler arasındaki ayrımdır. Bu, özgür kişiliğin dışavurumu olan değerler ile korku ve tabu yolu ile bastırılan değerlerin karşıtlığıdır. Etik kuramının ve insanların mutluluğunu sağlamaya çalışan uygulamalı bir toplum biliminin temelinde bu ayrım bulunur.”

19

“Aşkınlık” sözcüğü, yerine daha iyisi konulamadığı için kullanılıyor. “ - den bağımsız olma” benlik ile çevre arasında çok basit bir ikili bölüyü akla getiriyor ve dolayısıyla yanlış. “Aşkınlık” ise ne yazık ki “daha alçağa” burun kıvıran ve yadsıyan bir çeşit “daha yüksek”i akla getiriyor ki bu da yanlış bir ikili bölii. Diğer bağlamlarda “ikiye bölen düşünme şekli”ne karşılık daha yükseğin

üstüne kurulduğu daha düşük düzeyliyi de içerdiği hiyerarşikbütünselleştirici düşünme şeklini kullandım. Örneğin merkezi sinir sistemi ya da temel gereksinimlerin hiyerarşisi veya bir ordu hiyerarşik bir şekilde bütünleşmiştir. Burada "aşkınlık" sözcüğünü ikili bölü anlamında değil, hiyerarşik bütünselleştirici anlamında kullanıyorum.

20

Tam anlamıyla birer Amerikalı olan ama aynı zamanda insan ailesinin kültürler-üstü, uluslararası üyesi Walt Whitman ya da William James bu tip aşkmlığın bir örneğidir. Amerikalı olmasına karşın evrenseldi demiyorum, evrenseldi çünkü böyle bir Amerikalıydı, diyorum. Yahudi bir felsefeci olan Martin Buber de aynı zamanda bir Yahudi'den fazlası olduğu için böyle bir insandı. Tam anlamıyla bir Japon olan Hokusai evrensel bir sanatçıydı. Büyük olasılıkla evrensel olan hiçbir sanat köksüz olamaz. Yalnızca bölgesel olan bir sanat, bölgesel kökleri olan ve engin bir şekilde insanlığa mal olan sanattan farklıdır. Burada Piaget'nin, aynı anda hem Cenevreli hem de İsviçreli olmanın ne demek olduğunu eşzamanlı olarak her ikisini de hiyerarşik-bütünleşmiş bir şekilde ve birini diğerinin içine katabilecek denli olgunlaşana değin kavrayamayan çocuklarını kendimize anımsatabiliriz. Bu ve diğer örnekler Allport tarafından verilmiştir (Allport G., The Nature of Personality. Addison-Wesley, 1950). ı

21

Bu resmi olmayan görüşler 5 Ekim 1960 tarihinde Association for the Advancement of Psychoanalysis'in düzenlediği bir Karen Homey anma toplantısında , resmi bir yazı okunmadan önce sunuldu. Gelecekteki Görevlerimiz bölümüne uygun oldukları için buraya aynen okunduğu şekliyle alınıyor.

22

Örneğin, burada anlatmak istediğim her şeyin Saul Steinberg'in New Yorker'da geçen yıl yayınlanan müthiş skeçlerinde çok daha iyi ortaya koyduğunu düşünüyorum. Bu "varoluşsal karikatürler"de bu parlak sanatçı tek bir sözcük bile kullanmamıştı. Ama bir de "ciddi" bir dergide yayınlanan "ciddi" bir makalesinde ya da burada, konuları aynı bile olsa (Kimlik ve Yabancılaşma) bu konferansın programında nasıl duracağını bir düşünün.

1967 yılında, 1962'de yazılan ve 1965'de yayımlanan Eupsychian Management adlı kitabımın Japonca çevirisine bir önsöz yazmam istenmişti benden. Kitabın ilk versiyonunda lafı biraz eveleyip gevelediğimi ama artık normatif bir toplumbiliminin olanaklı olduğunu ve bunu söylemekten daha az korktuğumu hissediyordum.